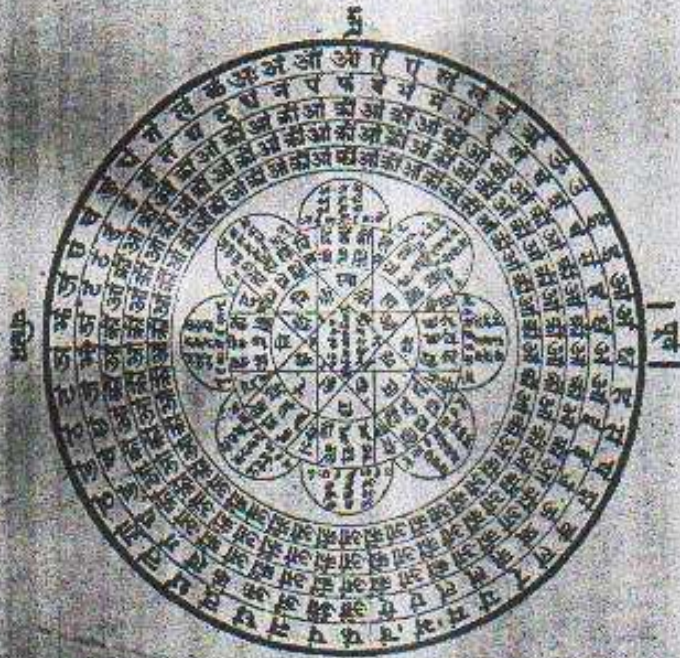


नवम्बर ४१

मंत्र-तंत्र-संज्ञ

७



नवम्बर १९८१

मूल्य- ५-००

विषय-सूची

❁ प्रार्थना	१
❁ ज्ञानामृत	२
❁ नमन	३
❁ परिक्रमा	५
❁ मंत्रमूल गुरी वाक्यं	६
❁ प्रष्टमूर्ति शिवलिंग	१४
❁ तत्र साधना	१५
❁ शारङ्ग	१८
❁ गुरु गीता	२६
❁ बीज प्रमं	२९
❁ अपनी ह्वासों के सजग प्रहरी	३१
❁ भारत के द्वावन प्रसिद्ध शक्तिपीठ	३६

वर्ष : १
अंक : ११
नवम्बर ८१
मूल्य : ५-०० रुपये

सम्पादक
कैलाशचन्द्र श्रीमाली

सहसम्पादक
आनन्द प्रकाश

मुखपृष्ठ
दुर्गा यंत्र

कार्यालय पता
"मन्त्र-तंत्र-यंत्र विज्ञान"
डॉ. श्रीमाली मार्ग,
हाई कोर्ट कालोनी
ओधपुर-३४२ ००१ (राजस्थान)
टेलीफोन : २२२०६

मानो भद्राः कृतयो यन्तु विश्वतः

मानव जीवन की सर्वतोन्मुखी उत्थति, ऊर्ध्वमुखी प्रगति और
भारतीय ज्योतिष अध्ययन अनुसंधान केन्द्र से समन्वित मासिक

मन्त्र-तंत्र-यंत्र विज्ञान



प्रार्थना

तव च का किल न स्तुतिरस्मिन्के ।
सकल शब्दमयी किल ते तनुः ।
निखिलमूर्तिषु मे भवदन्वयो ।
मनसिजामु वहिः प्रसरामु च ॥

—आचार्य अभिनव गुप्त

हे जगज्जननी जगदम्बिके माँ! संसार का सबस्त बाहुमय आपकी
ही स्तुति से श्रोतश्रोत है, क्योंकि आपका शरीर ही शब्दमय है ।
हे माँ! अब मेरे मन में संकल्प-विकल्प रूप से उत्पन्न होने वाली एवं वृथ्व
रूप में दिशाई देने वाली सम्पूर्ण आकृतियों में आपके ही लजित स्वरूप के
दर्शन होने लगे हैं ।



पत्रिका में प्रकाशित सभी रचनाओं पर अधिकार पत्रिका का है,
अतः अन्यत्र अनुमति लेकर ही प्रकाशित करें। पत्रिका का
वार्षिक विशेषांक का मूल्य ही १०५.०० रु. है, अतः अन्य सभी अंक जब
तक प्रकाशित हों, निःशुल्क ही समझें। पत्रिका का दो वर्ष का शुल्क
१२०.०० रु. तथा एक वर्ष का शुल्क ६५.०० रु. है। एक अंक का मूल्य
५.०० रु. है। पत्रिका में प्रकाशित किसी भी साधना में सफलता-अस-
फलता, हानि-लाभ आदि की जिम्मेदारी साधक की स्वयं की होगी, साध
ही साधक ऐसी कोई उपासना, मन्त्र जप प्रयोग वा साधना न करे, जो
नैतिक, सामाजिक नियमों के विरुद्ध तथा कानूनी मान्यता के विपरीत हो ।
पत्रिका में एवं प्रकाशित विज्ञापित सामग्री के सम्बन्ध में आलोचना या
आपत्ति स्वीकार्य नहीं होगी ।



मुद्रक : साधना प्रेस, हाईकोर्ट रोड, ओधपुर (राज.) फोन : २४६४१

नमनः



वर्तमान युग में ज्योतिष चेतना जाग्रत एवं उद्वोधित करने में अग्रणी रहे हैं श्री गुरु नारायणदास श्रीमाली। मंत्र भाषना एवं योग श्रम के अप्रतिम कृपा समर्थ हैं वे। जो महीनों के व्यस्ततम काल में इंग्लैण्ड, बेल्जियम, जर्मनी, आस्ट्रीया, स्विट्जरलैण्ड, लक्जमबर्ग, स्विट्जरलैण्ड फ्रांस कनाडा तथा अमेरिका आदि देशों में ज्योतिष, मंत्र-चेतना एवं ध्यान योग का प्रवर्तन करके २५ अक्टूबर १९६१ को पुनः अपनी मातृभूमि भारतवर्ष में पदापसरा कर चुके हैं।

इस मंगलमय बेला में हम अपनी असुर संतुषित देवभूमि पर उनका भूक्त हृदय एवं सम्पूर्ण प्रेम से भक्ति पूर्वक प्रणाम करते हुए श्रद्धा युक्त स्वागत करते हैं, कि वे अपनी ज्ञान-रश्मियों से भारत के कोटि-कोटि सोपित-पीडित मानव-पुत्रों के निरी कल्याण-मार्ग प्रशस्त करें।

-सम्पादक

ज्ञानामृत

वसामि पद्मोत्पलशङ्खमध्ये
वसामि चन्द्रे च भद्रेश्वरे च ।
नारायणे चैव वसुंधरायां
वसामि नित्योत्सवमन्दिरेषु ।

अर्थ— लक्ष्मी कहती है कि मैं हमेशा लक्ष्मी कमल, गुवाच, शंख, चन्द्रमा, और महादेव की सेवा करने वाले व्यक्ति के घर में रहती हूँ। मैं नारायण के हृदय में, सजाने में, और जहाँ पर नित्य उत्सव होता है, मैं उस स्थान पर हमेशा रहती हूँ।

यो धर्मशालो विजितेन्द्रियश्च
विद्याविनीतो न परोपतापी ।
अग्नितो यश्च जनानुरागी
तस्मिन्सदाहं पुरुषे वसामि ।

अर्थ— लक्ष्मी कहती है कि जो मनुष्य धर्म परायण जितेन्द्रिय अर्थात् इन्द्रियों को जीतने वाला, विद्यावान, विनम्रवर्ण, अहंकार रहित, जो सब प्राणियों के प्रति अनुत्सर्ग विद्याता है, और जो मनुष्य दूसरे मनुष्य को किसी प्रकार का भी क्लेश नहीं पहुंचाता, मैं सदा उसी पुरुष के निकट वास करती हूँ।

तुष्टा च धीरा प्रियवादिनी च
सौभाग्ययुक्ता च सुशोभना च ।
लावण्ययुक्ता प्रियदर्शना या
पतिव्रता या च वसामि तामु ॥

अर्थ— लक्ष्मी कहती है कि जो नारी सर्वथा प्रसन्नचित्त, और स्वभाव वाली, प्रियवादिनी, सौभाग्यशालिनी, रूपवती, लावण्यसम्पन्न, प्रियदर्शन, और पतिपरायण होती है, मैं ऐसी नारियों के शरीर में वास करती हूँ अर्थात् जो ऐसी नारी के पति होती है वे उस पत्नी की तरह से ही सखीवाच बन रहते हैं।

आरोग्य

पैस रोग

कुछ लोगों को कब्जी, अपच व अन्य कारणों से पैस पूजा सा रहता है, तथा गैस्टिक टुबल की कजह से सिर में दर्द, शरीर में आलस्य, मुन्ती, नाभर्ती, कमजोरी अनुभव होती है, तथा शरीर बेडील सा हो जाता है। डॉक्टरों की राय के अनुसार समस्त रोगों का मूल कारण 'गैस्टिक टुबल' है। इसे दूर करने की विधि स्पष्ट कर रहा हूँ, जिसे मुझे स्वामी निर्मलानन्द जी ने बताया था।

विधि

निम्न सामग्री बराबर मात्रा में लेकर पीस कर छान कर शीशी में भर दें, तथा नित्य रात्रि को सोते समय एक चम्मच यह पूर्ण जरा से गर्म पानी में मिलाकर पीकर सो जावे। इस प्रकार एक महीने भर करने से पुराने से पुराना गैस्टिक टुबल भी समाप्त हो जाता है।

हरड़, चहेडा, आंशुर्वा, काला तमक, भुसा हुआ जीरा, कुदरू की हींग, पीपर, लोंग तथा जठरेकी।

गैस्टिक टुबल समाप्त करने की दृष्टि से यह संसार की अन्य औषधियों में से है।

परिचय

कुमारी हिस्वा योग्य समसवार और श्रेष्ठ दुभाषिणी रही है, अंग्रेजी, फ्रांसीसी तथा हिन्दी पर उनका सम अधिकार रहा है, तथा इन तीनों भाषाओं में वे समान गति से लिख पढ़ बोल लेती हैं।

विदेश प्रवास में डा० श्रीमाली के साथ कुमारी हिस्वा ने कुछ समय तक दुभाषिणी के रूप में काम किया होगा और उन्हें जो अनुभव हुए हैं, इन अनुभवों के आधार पर वे पुस्तक लिख रही हैं।

डा० श्रीमाली के पुनः भारत लौटने के बाद हिस्वा का एक छोटा सा टाइप रिपोर्टाज प्राप्त हुआ है, यहाँ दिया जा रहा है।

मुझे सम्झ में नहीं आता कि मैं अपनी बात कहां से शुरू करूँ? मैंने अपनी जिन्दगी के बहुत उपास्य वर्ष बर्बाद किये हैं, पर इन थोड़े से वर्षों में ही मैं अच्छी दुभाषिणी के रूप में काम करना मुझे ही सीखा। उन वर्षों से मुझे पिछले कुछ वर्षों में कई लोगों के साथ दुभाषिणी के रूप में काम करने का मौका मिला है, इन लोगों में राजनीतिक खुरटि से, तो चालाक लोमड़ी की तरह व्यवसायी भी। कुछ प्राराम लखनौ, शीचीन मिजाज बुमकड़ से तो कुछ अत्यन्त कंठूस, पीण्ड को बातों से पकड़ने वाले लालची भी, परन्तु मुझे इन बातों से कुछ लेना देना नहीं था, मेरा ही कार्य दुभाषिणी के रूप में उनकी भाषा सम्बन्धी समस्याओं को हल करना है और बातचीत में सहयोग भर देना है क्योंकि लखनौ जाने के बाद मेरा उनसे कोई सम्पर्क नहीं रहता कि उनके व्यापारिक दर्स का क्या हुआ? मैं कभी पुनः पत्र व्यवहार भी नहीं करती, सही रूप में कहा जाय तो मुझे इतना अवकाश ही नहीं रहता कि मैं पत्र व्यवहार जैसे कामों के लिए समय निकाल सकूँ।

पर इस बार सब कुछ गड़बड़ा गया, मैं नहीं जानती कि ऐसा कैसे हो गया? एक स्थानीय सज्जन से एजेंसी को समाचार मिला कि अग्नि वाले किसी भाषाकार को दुभाषिणी की जरूरत है, तो एजेंसी के निदेशों पर ही और बताया कि आगस्त्युक्त डाक्टर के साथ-साथ 'ग्रामर' विज्ञान में भी महारत रखने वाले पूरे भारत में उसको बात ध्यान पूर्वक सुनी जाती। तब मन्त्र के अर्थ में श्रेष्ठ व्यक्तित्व होने पर मैं सन्धानी की तरह ही हूँ।

मैंने उस समय यह सोचा ही नहीं था कि आगस्त्युक्त के लिए मैं दुभाषिणी का काम करने जाऊँ, वह मेरे पूरे जीवन में ही परिवर्तन ले आयेगा सारी हीदियारी, बतुराई और बाबू चातुर्प उससे निरस्त हो जायेंगे और मैं हमेशा-हमेशा के लिए वैभव युक्त अकाञ्छित पूर्ण जीवन को छोड़कर और सरलता को अपना लूँगी, पर यह तो बात हुई, ये सारी बातें तो मैं अपनी पुस्तक 'गोल्ड में लिखूँगी, जो कि मैं इन दिनों लिख रही हूँ।

ज्ञानामृत

वसामि पद्मोत्पलशश्वमद्ये
वसामि चन्द्रे च महेश्वरे च ।
नारायणे चैव वसुंधरायां
वसामि नित्योत्सवमन्दिरेषु ।

अर्थ— लक्ष्मी कहती है कि मैं हमेशा जहाँ कमल, गुलाब, शंख, चन्द्रमा, श्रीर महादेव की सेवा करने वाले व्यक्ति के घर में रहती हूँ। मैं नारायण के हृदय में, लज्जाने में, श्रीर जहाँ पर नित्य उत्सव होता है, मैं उस स्थान पर हमेशा रहती हूँ।

यो धर्मशौलो विजितेन्द्रियश्च
विद्याविनीतो न परोपतापी ।
अगवितो यश्च जनानुरागी
तस्मिन्सादाहं पुरुषे वसामि ।

अर्थ— लक्ष्मी कहती है कि जो मनुष्य धर्म परायण जितेन्द्रिय अर्थात् इन्द्रियों को जीतने वाला, विद्यावान, विनम्रसंपन्न, प्रहंकार रहित, जो सब प्राणियों के प्रति अनुसक्त विद्याता है, और जो मनुष्य दूसरे मनुष्य को किसी प्रकार का भी क्लेश नहीं पहुंचाता, मैं तथा उसी पुरुष के निकट वास करती हूँ।

तुष्टा च धीरा प्रियवादिनो च
सौभाग्ययुक्ता च सुसोभना च ।
लावण्ययुक्ता प्रियदर्शना या
पतिव्रता या च वसामि तामु ॥

अर्थ— लक्ष्मी कहती है कि जो नारी सर्वदा प्रसन्नचित्त, श्रीर स्वभाव वाली, प्रियवादिनी, सौभाग्यशालिनी, रूपवती, लावण्यसम्पन्न, प्रियदर्शन, और पतिपरायण होती है, मैं ऐसी नारियों के शरीर में वास करती हूँ अर्थात् जो ऐसी नारी के पति होते हैं वे उस पत्नी की वजह से ही सुसोभान बने रहते हैं।

आरोग्य

गैस रोग

कुछ लोगों को कब्जी, अपच व अन्य आरणों से पेट फूला सा रहता है, तथा गैस्टिक टूबल की वजह से भिरने दर्द, शरीर में आलस्य, सुस्ती, तामर्षी, कमजोरी अनुभव होती है, तथा शरीर बेडोम सा हो जाता है। डॉक्टरों की राय के अनुसार समस्त रोगों का मूल कारण 'गैस्टिक टूबल' है। इसे दूर करने की विधि स्पष्ट कर रहा हूँ, जिसे मुझे स्वामी निर्भयानन्द जी ने बताया था।

विधि

निम्न सामग्री बराबर मात्रा में लेकर पीस कर छान कर शीशी में भर दें, तथा नित्य रात्रि को सोते समय एक चम्मच यह चूर्ण जरा से गर्म पानी में मिलाकर पीकर सो जावे। इस प्रकार एक महीने भर करने से पुराने से पुराना गैस्टिक टूबल भी समाप्त हो जाता है।

हरड़, बहेड़ा, धांवला, काला ममक, मुना हुआ धीरा, कुठहड़ की हींग, पीपर, लोंग तथा जठरेकी।

गैस्टिक टूबल समाप्त करने की दृष्टि से यह संसार की श्रेष्ठ औषधियों में से है।

जब एजेंसी ने मुझे उनके जाने की तारीख व समय बताया तो मैं एयर पोर्ट पर जा पहुंची, उस दिन प्रातः काल ही सूर्य प्रखरता के साथ उग आया था, जबकि इससे तीन-चार दिनों तक पहले, दिन के ग्यारह बजे तक धुंध छाई रही थी और सर्दी भी अपेक्षाकृत बढ़ गई थी। जिन सज्जन ने हमारी एजेंसी की सेवाएं प्राप्त की थी उनसे मैंने रात ही टेलिफोन पर बातचीत कर ली थी कि मैं आगन्तुक को कैसे पहचानूंगी, तो उन्होंने बताया था, कि मैं स्वयं हवाई अड्डे पर ठीक समय पर पहुंच जाऊंगा, इसलिये मैं निश्चित थी कि उन आगन्तुक सज्जन को पहचानना कठिन नहीं होगा।

मैं वायुयान आने के पन्द्रह बीस मिनट पहिले ही हवाई अड्डे पर पहुंच गई थी, कुछ समय बाद ही वायुयान आने का 'एनाउन्स' हो गया, और बोले ही समय बाद यानी आने शुरू हो गये थे, मुझे एजेंसी ने बताया था कि आने वाले सज्जन डा० नारायणरत्न श्रीमाली है तथा अधिकतर भारतीय वेशभूषा में विशेष कर धोती कुर्ते में ही रहते हैं, तभी एक लम्बा तगड़ा भारतीय व्यक्तित्व आता दिखाई दिया, जिसने धोती कुर्ता पहिन रक्खा था और साथ ही एक भारतीय महिला पूरी भारतीय वेशभूषा में आती हुई दिखाई दी, मैंने इधर-उधर देखा तो उन सज्जन का कहीं आता पता नहीं था वो दो दिन पहिले एजेंसी कार्यालय में आये थे और और जो डा० श्रीमाली को जानते थे।

जब वह व्यक्तित्व कस्टम आदि से 'फ्री' होकर बाहर आ रहा था तो मैंने धीरे से उनके पास पहुंच कर "हलो" किया और हल्के से पूछा 'आर यू डा० श्रीमाली फ्री इन्डिया ?'

उन्होंने इस आदर-शुक्र कर पूरी तरह से मेरी तरह देखा, बोले 'यस'।

मैं बोली-मेरा नाम हिल्दा है और मुझे आपके प्रवास में बुलायिये के रूप में निमूठ किया है, मैं आपका विदेश की भरती पर अभिवादन करती हूँ।

वे कुछ बोले नहीं, उनकी आंखें इधर उधर कुछ खोज रही थी, पहली नजर में यह व्यक्ति मुझे कसा सा लगा पर बाद में मेरी धारणा पूरी तरह बदल गई कि यह व्यक्तित्व बहुत ग्रामिक हंसमुख और मनमोहक है तभी वे सज्जन आते हुए दिखाई दिधे, उन्होंने आते ही भारतीय परम्परा के अनुसार चरण स्पर्श किये और मेरा परिचय कराया।

डा० श्रीमाली ने अपनी पत्नी को मेरे बारे में बताया, मैंने उन्हें प्रणाम किया तो उन्होंने मुस्कराकर आशीर्वाद दिया। डा० श्रीमाली ने कहा-बुलायिये की जरूरत ही नहीं थी इन देशों में मैं अपना काम भली प्रकार से चला लेता हूँ तो मैं एक बारगी बुझसी गई कि इनके साथ एक महीना कैसे बीतेगा ? भाग्य मेरे विचारों को डा० श्रीमाली ताड़ गये, तुरन्त बोले, पर डीर ही है, पत्नी को काफी 'हेल्प' मिल जायगी और मेरा काम भी आसान हो जायेगा।

बातें करते-करते हम कार पाकिय तक पहुंच गये, तामान तब तक आ गया था, मिस्टर वर्मा ने सामान अपनी कार में लाया, डा० श्रीमाली ने मेरी तरफ मुखातिब होकर कहा-आज आपकी छुट्टी है, कल आप प्रातः वर्मा जी के निवास पर आ जाय, और वे पत्नी के साथ कार में जा बैठें।

मैं अपनी कार में जा बैठी, सोच रही थी यह क्या व्यक्तित्व है ? उन्नत और भव्य ललाट, तेजस्वी चेहरा और आकर्षक व्यक्तित्व तो इस बात का साक्षी है कि यह व्यक्ति असाधारण है, पर ऊपर से कुछ ऐसा लग नहीं रहा है, भाग्य बहुत गहरे हों, और उस गहराई तक गये बिना व्यक्तित्व के बारे में पता भी क्या चलेगा ?

मैंने अपने सिर को झटका दिया, चिन्ता और उत्सुकन छोड़ दी, आज का दिन तो पूरा छुट्टी का दिन मिल गया था, कल की कल देखी जायगी और मेरा पैर एक्सीलेटर पर दब गया तथा कार फरटि के साथ आने लड़ गई।

दूसरे दिन जब मैं बर्मा जी के घर पहुंची तब तक पंडितजी सन्ध्या पूजनादि से निवृत्त होकर नीचे आ गये थे, मैंने उनका अभिवादन किया तो वे अणु भर मुस्कराकर आज के कार्यक्रम को देखने लग गये।

जाने कौनसे खीरों को पता चल गया था कि डा० श्रीमाली आये हुए हैं, प्रातः नी बजे से ही खीर आने शुरू हो गये थे, मेरी तो धारणा थी कि लगन के लोग बरकरार से ज्यादा ध्यस्त रहते हैं, पर यहां तो लोगों का ताता लग गया था, मैं देख रही थी कि लोग प्राति भिस्ता और समस्याओं से घिरे, कुण्ठा और परेशानियों से जकड़े, प्रश्नों के घेरे से बंधे हुए, पर डा० श्रीमाली उनके प्रश्न सुनकर भी चिन्तित नहीं होते, प्रत्येक प्रश्न को स्वयं सूचना समझी थीवन्धीक से मुस्कराते भी जाते, जैसे उन्हें सब कुछ पता हो और उन प्रश्नों के समाधान भी करते जाते, मैं तो वे उद्विग्न होते और न परेशान। जब लोग कक्ष में घुसते तो उनके चेहरे पर तनाव होता पर बाह्य निकलते समय उनका चेहरा दमकड़ा होता, तनाव के स्थान पर एक निश्चिन्तता होती, जैसे कि उन्होंने सब कुछ चिन्ताएँ श्रीमाली जी को सौंप दी हों और खुद पूरी तरह से निश्चिन्त हो गये हों।

प्रातः नी बजे से रात बारह बजे तक यह काम चलता रहा, मैं पूरी तरह से थक कर चुक गी गई थी खाना शरीर अस्त हो गया था, मैंने देखा कि यह व्यक्तित्व उसी प्रकृष्टता और ताजगी के साथ बँटा है, भकावट का कहीं चिह्न नहीं, पता नहीं कौनसी जीवट शक्ति है जिसके बल पर पन्द्रह सोलह घंटे काम कर लेते हैं वे। उन्होंने मेरी तरफ देखा और बोले बस, आज का काम समाप्त। मैंने उठकर बाहिर देखा तो कभी तक पन्द्रह बीस लोग प्रभातकार में नहीं थे, दूर-दूर से आते हुए, मैंने कहा, इन लोगों से तो मिल लेते तो उँगल होता।

बोले-मूले तो एतराज नहीं, पर तुम अपने चेहरे को तरफ ली देखो।

वास्तव में ही मैं बहुत अधिक थक गई थी, मा शरीर थिथित हो गया था, थके स्वरों से कार त पहुंच, बिना कुछ खाये पिने बिना ही जाकर मैं पर उठ गई तो दूसरे दिन प्रातः छः बजे एगार्ड ने जवाब।

अरबी से लहा थोकर जब मैं पंडितजी के पास पहुंच तब तक पंडितजी पूजा प्रादि से निवृत्त होकर थो बहुत थूक कर वापस या चुके थे-मैं आश्चर्य चकित कि रात साढ़े बारह बजे मैं छोड़कर गई हूँ और सुष सात बजे ये तैयार है। बर्मा जी के मुँह से सुना है। पूजा साधनादि में लगभग बी घंटे लग जाते हैं फिर कब सोये हैं? कब उठे हैं? कब शराम का सा निरासरी हैं? उम्।

पर बाद में तो मैं सम्मस्त ली हो गई, ज्यों-ज्यों पंडितजी के सम्पर्क में आती गई, इनकी जीवट शक्ति अंदर में परिचित होनी गई, कार्य शैली और कार्य क्षम के बारे में भी जानती गई, और ज्यों-ज्यों जानती ग ज्यों-ज्यों इनके प्रति सम्मान बढ़ता गया, ज्यों-ज्यों इन विचारों से अनमत होती गई खीरों मुझे इस संतोस अनेक दमक पूर्ण सम्भवा से घुरा होती गई, आडम्ब पूर्ण जिन्दगी से तफरत होती गई, इस भोगमयी संस्था से दूर हो गई, और आज जब मैं इन पंडितियों से लिखते समय पीछे मुड़कर देखती हूँ तो पंडितजी के ता चिन्ताये हुए दिन सोचन देन लगते हैं, पता नहीं नहीमे कैते जीव गये जैसे कपूर उड़ गया हो और पी केवल श्रुवाव ही रह गई हो।

इस दोनों अरीतों से मैंने क्या नहीं देखा, क्या श्रुतियों के इन देसों में पहले भी कई बार गई हूँ, लगभग तभी अरे-अरे महुर देखे हैं, पर इस बार की भज। अलग थी, इस आत्म नीम्न सरल से दिखने वा व्यक्तित्व के हृदय में वधरता जगतामुष्ठी भी है, जब य व्यक्तित्व को ब करता है तो ऐसा लगता है जैसे सब कु समाप्त हो जायगा, साथे मुख ही जाती है बेहरा तपता जागा है और भास शरीर वृष्क जाता है, पर फिर न

जवान में शालीनता बनी रखी है, अनन्यता उच्छ्वलता नहीं आ जाती, पूरे दो गद्दीयों के प्रवास में यह भी देखने को मिल गया था, यह तमसमाया बेहरा मेरे कमरे की गिरफ्त में है और मैं सोचती हूँ कि शान्त बेहरे की अपेक्षा तमसमाया बेहरा ज्यादा सुन्दर लगता है, ज्यादा आकर्षक लगता है।

इसके विपरीत जब सम्भीरता से कुछ बोलने को खड़े होते हैं, तो लगता है कि जैसे सरस्वती स्वयं कंठ पर विराजमान हो, मैंने उन्हें ब्रिटिश एंथ्रोपॉलोजीकल में बोलते देखा है, तन्त्र मन्त्र के सम्मेलन में सम्भाते हुए देखा है और मैंने देखा है कि प्रत्येक विषय पर वे धारा प्रवाह बोल सकते हैं, अजनब घबराह गति से अपनी बात कहते हुए चले जाते हैं, न तो वे पकते हैं, और न श्रोता ही ऊबते हैं, जिन्होंने डा० थीपाजी को मंच पर बोलते सुना है वे मेरी बात की पुष्टि कर सकते हैं। बेनेजियता में उन्हें योग पर बोलना था, बैठने के लिए टेबल कुर्सी की अपेक्षा तीनों भेदे बिछा दिये थे, पूरा भारतीय वातावरण बनाया गया था: यहाँ पर पंडितजी को एक घंटा बोलना था, बोलने से पूर्व घड़ी पर नजर डाली, घांसे बन्द की और योग पर बोलना शुरू किया, जब स्वभावतः भावण समाप्त हुआ और घड़ी पर नजर डाली तो पूरे साठ मिनट ही हुए थे, शायद विभाग में कम्प्यूटर फिट हो, और इस पूरे एक घंटे में पूरी भीड़ खामोश थी, निश्चल.....पिन ड्राप साइलेन्स ..

पर इसके विपरीत इनके समान लतीफेबाज, बात बात में चुटकले गड़ कर सुनाने वाला और मुस्कराने वाला व्यक्तित्व मैंने नहीं देखा, जब ये मौज में होते हैं, तो पूरी सम्भीरता से ऐसा चुटकुला सुनाते हैं कि सुनने वाला बोहरा हो जाता है पर वे उसी क्षण पूरे सम्भीर हो जाते हैं जैसे कुछ हुआ ही न हो.....बाधा में जब भी वातावरण थोड़ा सा तीरस होता तो अपनी पत्नी से ही मजाक कर लेते और तीरसता काफूर हो जाती।

पेरिस की रातें तो प्रसिद्ध हैं, पर पेरिस के रास्तों से मैं ज्यादा परिचित नहीं, इसलिये मैंने अपनी अभिन्न सहेली

'लिलियाना' को साथ ले लिया था, और जबरदस्ती इन्हें लीडो बल्लव ले गये, माताजी भी साथ थी, दिवस्ट यूरोपीय संस्कृति का तो भंग है, पूरा माहौल दिवस्टमय हो जाता है, मैं नाच रही थी, लिलि नाच नाच रही थी, पूरा माहौल नाच रहा था, मैं चाहती थी कि पंडितजी भी भाग लें पर हिम्मत नहीं हो रही थी कहने की, मैंने माताजी से निवेदन किया, वे सकुचाई, पर धाखिर मातृ हृदय टहरा, बच्चों की बात वे टालती ही नहीं और उन्होंने किनारे निरवृह भाव से खड़े पंडितजी को नृत्य में धकेल ही दिया, एक योगी क्या दिवस्ट भी कर सकता है, पर कुछ मिनट ही वे हमारा मन रखने को नाचे होंगे, पर इन कुछ मिनटों से ही पता चल गया कि वे तो पूरे सम्भवत से रहे हैं, तभी तो दबी जवान से लिलि ने कहा था 'ही इन ही' (यह तो पूर्ण पुरुष है)।

यह मेरी याया रोमांचक थी, जो स्थान मुझे ज्ञात नहीं थे, उन स्थानों और व्यक्तियों का पता पंडितजी अपनी साधना से लगा लेते थे, उनके साथ मैंने वे दृश्य देखे जो रोमांचक थे, झिलफुल थे, आश्चर्यजनक और अद्भुत थे। बलेक फोरेस्ट में उस व्यक्ति को देखा जो जीवित साथ निगल लेता है, पेरिस की उस नृत्यांगना शीलू से मिले जो आग की लपटों पर नृत्य करती है, लन्दन के क्विटीरिया पर उस श्रीचंड से मिलाया जो कायाकल्प की प्रत्यक्ष कर दिखाता है, जर्मनी की उस होमिन से पंडितजी ने मुझे परिचित कराया जो भूतों से खाना पकवाती है, बेल्जियम के उस साधु से मिले जो शरीर में से गम चाही गुनाम पैदा कर लेता है, ब्राज़ील का यह पेरिगटन तो आश्चर्यजनक है जो केवल हाथों की उंगलियों से ही आपरेशन कर डालता है, और मियामी समुद्रतट पर पंडितजी के पंच प्रयोग को भी देखा जहाँ एक घंटे तक उन समुद्रतट पर विश्व विख्यात नर्तकी देखर का नृत्य दिखा दिया और क्या-क्या नहीं देखा मैंने देखा पंडितजी का मुस्कराता हुआ लुभावना रूप, माताजी की ममता, भर्षों की असीम शक्ति, योग का

प्राथम्यजनक-प्रदर्शन और सरलता उदारता का साक्षात् रूप ।

यूरोप छोड़ते समय ही मैंने एजेंसी को स्वीका भेज दिया था, मैं अब मौकरी नहीं करना चाहती, मैं चाहती हूँ भारत में गुरुजी के सान्निध्य में शेष जीवन व्यतीत करूँ, जीवन को सरलता और उच्चता की ओर मोड़ूँ । मैंने उन्हें सब कुछ बता दिया था, आग्रह किया था कि मैं भारत आना चाहती हूँ, वहीं बस जाना चाहती हूँ, मैं ही नहीं, मेरी सहेली ललि भी । अमेरिका के कई लोगों की इच्छा भी यही है, उन्होंने सुनकर तो हूए आशा भी चाही है, पर पंडितजी का एक ही उत्तर था, 'को, ठीक समय पर जरूर आप लोगों की बुलाऊंगा, सिखाऊंगा, पता नहीं कब वह दिन आयेगा ?' वे बुलाने, तब तक वह पुस्तक समाप्त कर देना चाहती हूँ ।

अमेरिका से रवाना होते समय उनकी आंखों स्नेह के जी प्रांगु छलछला आये थे वे अविस्मरणीय मैंने लोगों को सुनकर देखा है, अमेरिकी महिलाओं रोते हुए देखा है, दुःख और विछोह से हृदय विदी होते देखा है । साथ चलने की आरजू करते देखा तड़फते मचलते और विह्वल होते देखा है, उनके मन गुरुजी (श्री) । अब मैं उन्हें इसी पवित्र शब्द से उच्चारि करूँगी) के प्रति आदर है, स्नेह है, श्रद्धा है, पु सीखने समझने और बढ़ने की भावना है ।

मैं ये कुछ पंक्तियाँ लिखकर भेज रही हूँ, ये मे भावनाएं हैं, हृदय के उद्गार हैं, जिसमें कुछ भारतीय आई-बहिनों को भी भागीदार बनना चाहती हूँ । ☉

लक्ष्मी प्राप्ति के इक्यावन सफल प्रयोग

लेखक- डॉ० नारायण दत्त श्रीमाली

अधुम्बर के अंक में इन पुस्तक का विज्ञापन प्रकाशित हुआ था, पाठकों एवं विज्ञापुओं ने जित तत्परता से इस पुस्तक को प्राप्त करने की इच्छा प्रगट की है, वह आश्चर्यजनक है ।

हम चाहते थे, कि पुस्तक में प्रकाशित होने वाले संश्र पंडितजी स्वयं एक बार देख लें । उनकी विदेश यात्र की वजह से पुस्तक प्रकाशन में कुछ विलम्ब हुआ है ।

हम चाहते हैं कि पूर्ण छुट्टा एवं श्रेष्ठता के साथ यह पुस्तक आप तक पहुंचे, अतः कुछ विलम्ब होना स्वाभाविक है, फिर भी हम जल्दी से जल्दी यह पुस्तक आपको भेजने का प्रयत्न कर रहे हैं ।

पुस्तक की प्रतियाँ सीमित मात्रा में छापी जा रही हैं, अतः जिनकी धनराशि पहले प्राप्त होगी, उसी क्रम से उन्हें पुस्तक भेजी जा सकेगी । यदि आप यह महत्वपूर्ण पुस्तक चाहते हैं, तो धनराशि मनियाडॉर या बैंक द्राफ्ट से भेजकर अपनी प्रति सुरक्षित करा लें ।

मूल्य- १२-०० रुपये
डाक व्यय- ३-०० रुपये

प्राप्ति स्थान- संश्र संज संज विज्ञान
डॉ. श्रीमाली मार्ग
हाईकोर्ट कोलोनी
जोधपुर (राज.) ३४ २००१

मंत्र मूलं गुरौ वाक्यं

यहां भी साधना और साधक के बारे में सच्चा होती है, वही पर मन्त्र का प्रसंग आ जाना स्वाभाविक है। मन्त्र के विषय में और योग के विषय में साधकों के मन में शंकाओं और समस्याओं का रहना स्वाभाविक है।

पिछले दिनों अमरीका के मन्त्र परिषद के अध्यक्ष रेजरेण्ड ने अपनी पत्रिका 'मंत्रा' के लिये पूज्य गुरुदेव श्री नारायणदास जी भीमाली का इस सम्बन्ध में इंटरव्यू लिया था। धार्मिकों की दूर करने की दृष्टि से इस इंटरव्यू के कुछ श्रेष्ठ पत्रिका पाठकों के लिये लाभदायक रहेंगे। हम उन्हें यहां प्रस्तुत कर रहे हैं।

प्रश्न- मैंने कई मन्त्रों की साधना की परन्तु इसके बाद भी मेरा मन धमिल ही रहा। मैं आज तक नहीं समझ पाया कि कौन सा मन्त्र मेरे लिये सर्वथा उपयुक्त है।

उत्तर- मन्त्र को सामान्य दृष्टि से नहीं लिया जा सकता। यदि कोई व्यक्ति कई विवाह करे और उसके ये सभी विवाह सफल न हों सकें तो यह विवाह पद्धति का दोष नहीं है। इसी प्रकार बार-बार मन्त्र बदलना भी साधक के लिये अनुकूल नहीं कहा जा सकता। जीवन में एक ही गुरु होता है, और उसी गुरु को विश्वास तथा इशारा के साथ पकड़े रहना चाहिए। भले ही तुमने जित्त आघार को पकड़ा है, वह कमजोर हो या अशक्त हो परन्तु उसे छोड़ना या बदलना किसी भी दृष्टि से उचित नहीं हो सकता है। तुम अपनी मंजिल पर देर से पहुंचो परन्तु पहुंचोने अवश्य।

मन्त्र साधना से व्यक्ति को ऊबना नहीं चाहिए। नियमित रूप से साधना करने की ही साधना कहते हैं। धारणों में कहा गया है कि एक गुरु, एक मन्त्र और एक साधना पद्धति से जीवन में उच्चता, पवित्रता और दिव्यता आती है। भौतिक क्षेत्र में तुम अपनी धारणा और विचार को बदल सकते हो परन्तु आध्यात्मिक और

साधना क्षेत्र में ऐसा सम्भव नहीं होता। यदि तुम एक ही गुरु के साधित्व में सतत प्रयत्नशील बने रहोगे तो निश्चय ही तुम अपने जीवन में पूर्णता और दिव्यता के स्तर तक पहुंच सकोगे।

प्रश्न- क्या मन्त्र की बौद्धिक व्याख्या और अर्थगत स्पष्टता सम्भव है ?

उत्तर- मन्त्र कोई पद या कविता नहीं है अपितु शक्तिशाली ध्वनि तरंगों का एक पुंज है। इसलिये इसकी बौद्धिक व्याख्या और अर्थगत स्पष्टता उचित और अनिर्धार्य नहीं है। मन्त्र की ध्वनि तरंगों के माध्यम से मस्तिष्क तथा वायु ब्रह्माण्ड को प्रभावित करती है कोई भी मन्त्र जब उच्चारित होता है तो एक विशेष ध्वनि तरंग बनती है, और यह ध्वनि तरंग ही ब्रह्माण्ड के वातावरण को झलझल-विलोडन या प्रभावित करने में सक्षम होती है पर यदि मन्त्र के स्थान पर उसके अर्थ का उच्चारण किया जाय तो वह प्रभाव उत्पन्न नहीं हो पाता। अतः मन्त्र के अर्थ को समझना या अर्थ का उच्चारण करना अनुकूल नहीं है। मन्त्र का सबसे शक्तिशाली रूप उसके ध्वनि प्रयोग है और इसके माध्यम से ही चित्त, मस्तिष्क तथा वायुमंडल को प्रभावित

किया जा सकता है। जब साधक मन्त्र प्रयोग करे तो उसे चाहिए कि वह उसके अर्थ के प्रबंध में त पड़कर मूल ध्वनि और स्वरूप को पकड़ने का प्रयत्न करे।

प्रश्न- व्यक्तिगत मन्त्र तथा सामान्य मन्त्र में क्या अन्तर होता है ?

उत्तर- जब तक किसी साधक को गुरु के द्वारा विशेष रूप से दीक्षा नहीं दी जाती तब तक वह जो भी मन्त्र जपता है वह सामान्य मन्त्र ही कहा जाता है परन्तु जब गुरु दीक्षा देकर कोई विशेष मन्त्र तुमको गुरु मन्त्र के रूप में देता है तो वह तुम्हारा व्यक्तिगत मन्त्र बन जाता है। इस व्यक्तिगत मन्त्र को कभी नहीं बदलना चाहिए।

कुछ विशेष मन्त्र भी होते हैं जो किसी विशेष उद्देश्य की पूर्ति या भाग्य और प्रारम्भ को बदलने अथवा अपनी कठिन समस्याओं के निराकरण के लिये प्रयोग में लाये जाते हैं। उद्देश्य की पूर्ति के बाद उस मन्त्र का अनुष्ठान समाप्त कर दिया जाता है। जब तक उस मन्त्र का अनुष्ठान चलता है, तब तक वह विशिष्ट मन्त्र कहलाता है और जब उसका अनुष्ठान समाप्त हो जाता है तब वह पुनः सामान्य मन्त्र की श्रेणी में आ जाता है।

प्रश्न- क्या मन्त्र का स्पष्ट और सही उच्चारण करना आवश्यक है ?

उत्तर- मन्त्र कोई कविता या गद्य नहीं है जिसे केवल पढ़ना होता है। मन्त्र तो एक विशेष ध्वनि युक्त प्रभाव होता है। जब तक उस मन्त्र की मूल ध्वनि से सही-सही उच्चारण नहीं होता तब तक उस मन्त्र का प्रभाव नहीं हो पाता चाहे उस मन्त्र के लासों जप कथो न कर लिये जायें। इसलिये मन्त्र को धीरे, स्पष्ट और सही रूप से उच्चारण करना आवश्यक होता है।

यदि किसी भी रस की कविता को धीरे धीरे हल्की आवाज (ध्वनि) में पढ़ा जाय तो उससे मनोवांछित प्रभाव उत्पन्न नहीं हो सकता। वह प्रभाव तो फड़कती

हुई गैली धीरे ध्वनि से ही सम्भव है। इसी प्रकार म भी तानविक, राजसी और सात्विक होते हैं। वि प्रकार का मन्त्र होता है, उसी प्रकार से उसकी ध्वनि प्रयोग करने से ही मन्त्र सिद्धि सम्भव है।

प्रश्न- गुरु से प्रत्यक्ष मन्त्र ग्रहण करना क आवश्यक है ?

उत्तर- गुरु अपने घ्राण में तेज-पुंज होता है। उस शरीर बाहर से सामान्य दिखाई देता है परन्तु सायना : आंच से वह स्वतः दिव्य और विशेष प्रभाव युक्त होता है अतः उस गुरु के मुँह से निकला हुआ मन्त्र शिष्य के म और मस्तिष्क के मुक्त तारों को भङ्गित करने में सफल पाता है। ऐसा मन्त्र शिष्य की आत्मा में बीज रूप स्थापित हो जाता है और जब वह शिष्य साधना में होता है तो वह मन्त्र वृक्ष के रूप में परिवर्तित होय सफलता देने में सहायक होता है।

प्रश्न- क्या जीवन में गुरु को बार-बार उठ सकते हैं ?

उत्तर- गुरु कोई मनुष्य नहीं होता। वह ए प्रतीक होता है, एक भावना होती है, एक चिन्तन ही है। वह जीवन का साधार और पथ-प्रदर्शक होता अतः उसे बार-बार बदलना शास्त्र-सम्मत नहीं है आत्मों में कहा गया है कि साधक ने जिस वट वृक्ष सहारा लिया है उसे जीवन भर पकड़े रहे। चाहे वह वृक्ष कमजोर हो या सूख गया हो या जर्जर हो गया है यदि वह उसी वट वृक्ष का सहारा लिये रहे तो निरु ही वह अपने लक्ष्य पर पहुँच सकेगा। यह ही सकता कि उसे कुछ दिन व्यादा लग जायें परन्तु वह पहुँचे अवश्य, इसमें कोई संदेह नहीं।

प्रश्न- हम अपने जीवन में धीरे जित्य-प्रति के कि कलाओं में मन्त्र प्रयोग कैसे करें ?

उत्तर- जैसा कि मैंने बताया, अनुष्ठान में र विशेष पद्धति से मन्त्र का अनुष्ठान किया जाता है पर

नित्य के क्रिया-कलापों में गुरु द्वारा दिये हुये व्यक्तिगत मन्त्र का जप किया जा सकता है। यह मन्त्र तुम्हारा सर्वथा व्यक्तिगत होता है और अगर गुरु ने इस मन्त्र की बिधा है तो उसके पीछे जरूर कोई न कोई हेतु होगा। अतः उठते-बैठते इस मन्त्र का जप सतत किया जाना चाहिए। तुम कितने ही व्यस्त हो, गुरु-मन्त्र का मानसिक जप बराबर करते रहना चाहिए।

प्रश्न- नया व्याधियों के उपचार के लिये मन्त्रों का प्रयोग किया जा सकता है ?

उत्तर- मन्त्र एक विशेष ध्वनि तरंगों पैदा करता है जिसके माध्यम से व्याधि को समाप्त किया जा सकता है। मन्त्रों के द्वारा सांध और शिचू के विष को कम किया जा सकता है। कठिन और असम्भव बीमारियों से छुटकारा पाया जा सकता है। आरोग्य प्राप्ति तथा पूर्ण आरोगिक स्वस्थता के लिये भी मन्त्र का अनुष्ठान करके सफलता पाई जा सकती है।

प्रश्न- मन्त्र साधना में 'अनुष्ठान' शब्द का बार-बार प्रयोग होता है। यह अनुष्ठान क्या है और इसे किस प्रकार किया जा सकता है ?

उत्तर- अनुष्ठान एक विशेष तरीके से मन्त्र को सिद्ध करने की प्रक्रिया है। अनुष्ठान के कई भेद हैं और ये भेद गुरु के द्वारा ही ज्ञात किये जा सकते हैं।

नियमित और विशेष प्रकार का आहार लेना, विशेष प्रकार का आसन, विशेष मन्त्र का जप और उसका विशेष तरीके से पुरुषचरण करना आदि अनुष्ठान के अन्तर्गत आता है। अनुष्ठान का अर्थ है कि एक विशेष मन्त्र को विशेष तरीके से, विशेष क्रियात्मक पथ से सिद्ध करना और उससे सफलता प्राप्त करना।

कितना मन्त्र जप करना होता है, कब प्रारम्भ करना है, किस प्रकार से मन्त्र जप करना है, उसमें कौन कौन सी विधियों का प्रयोग करना है, यह सब अनुष्ठान के

अन्तर्गत आता है। अनुष्ठान के द्वारा यदि मन्त्र जप किया जाय तो निश्चय ही उसमें सफलता प्राप्त होती है।

प्रश्न- हमारे देश अमेरिका में पिछले कुछ वर्षों में योग का काफी प्रचलन हुआ है। क्या वह सही है ?

उत्तर- सही रूप में यदि उत्तर दूँ तो तुम्हारे देश में अभी तक 'योग' पहुंचा ही नहीं है। उसके स्थान पर 'योग' पहुंच गया है। योग तो एक विशेष सांख्यिक प्रक्रिया है, जिसके माध्यम से शरीर और आत्मा को साधा जाता है। परन्तु यह जो 'योग' तुम्हारे देश में फैला है उसमें मतवाले तरीके से बैठने, उठने, खोले और मान प्रांसें उन्मत्त कर लेने का ही योग मान लिया है। यह योग नहीं अपितु उसका भौतिक रूप 'योग' है। इससे शरीरगत विकारों और कुंडलों की वृत्ति होती है। इससे कितनी भी प्रकार का कल्याण संभव नहीं है। अतः तुम्हें अपनी पत्रिका के माध्यम से सही रूप से योग की बताना और समझाना आवश्यक है।

प्रश्न- क्या गृहस्थ जीवन में रहकर आध्यात्मिक उत्थिति संभव है ?

उत्तर- मन्त्र साधना गृहस्थ जीवन को पूर्णता देने में सहायक है। क्योंकि तन्म में किसी भी ब्रह्म को या किसी भी पदार्थ को वर्जित नहीं माना है। भोग-युक्त जीवन जी कर भी तन्म के क्षेत्र में खेळता प्राप्त करना संभव है।

आध्यात्मिक उत्थिति के लिए मन्दिर जाना या आंख बन्द कर के पूजा-पाठ करना आवश्यक नहीं है। इसके लिये वह भी आवश्यक नहीं है कि व्यक्ति आश्रम में रहे। इस प्रकार की पूर्णता के लिये तो यह आवश्यक है कि उसमें धैर्य, दृढ़ता, साहस और एक ध्येय हो। यदि तुम्हारा लक्ष्य निश्चित है, तो तुम गृहस्थ में रहते हुए भी पूर्णता प्राप्त कर सकते हो तथा अपने जीवन को सफलता दे सकते हो।

प्रश्न- नया गृहस्थ जीवन में रहकर योगाभ्यास किया जा सकता है ?

उत्तर- योगिक साधना और योगिक पूर्णता के लिये गृहस्थ जीवन विल्कुल बाधक नहीं है। यदि पति-पत्नी एक दूसरे के खिलाफ हों या एक दूसरे को बली भाँति नहीं समझ पायें हों और परस्पर मतभेद हो तो तन्त्र का का सहारा लिया जा सकता है जिसके माध्यम से मतभेद को मिटाकर समन्वय और सुखद सामन्वय स्थापित किया जा सकता है।

प्रश्न- अनुभव में यह आया है कि यदि पति-पत्नी में से कोई एक योगाभ्यास करता है तो दूसरे को ईर्ष्या हो जाती है। इसका समाधान क्या है ?

उत्तर- गृहस्थ जीवन में पति-पत्नी का परस्पर आध्यात्मिक संबंध है। यह ईर्ष्या और मतभेद इसलिये है कि वे इन सम्बन्धों को केवल कानूनी रूप में देखते हैं। यदि गृहस्थ यह अनुभव करे कि शिव और शक्ति मिलकर के ही पूर्णता प्राप्त कर सकते हैं तो यह सारी समस्या स्वतः ही समाप्त हो जायगी। यदि पत्नी आध्यात्मिक, तान्त्रिक या मन्त्र के क्षेत्र में उन्नति करती है, तो यह उस पति के लिए नीरस की बात होनी चाहिए क्योंकि इससे उसका व्यक्तिगत पक्ष ही हड़ और मजबूत बनता है। यह आवश्यक नहीं है कि पति और पत्नी दोनों ही एक ही प्रकार की साधना पद्धतियों का सहारा लें। दोनों अलग-अलग रूप से भी साधना सम्पन्न कर सकते हैं। यदि गृहस्थ के दोनों पक्ष एक दूसरे को समझे और अपनी जीवन-पद्धति को व्यदस्थित करें, तो इससे निश्चय ही उनका गृहस्थ जीवन आदा उन्नत और आदर्श बन सकेगा।

प्रश्न- क्या योग में पति, पत्नी के लिये भी योगाभ्यास का स्थान है ?

उत्तर- सम्भोग केवल सन्तान उत्पन्न करने के लिये ही नहीं होता। योग के क्षेत्र में उन्नति के लिये भी इसका सहारा लिया जा सकता है। सम्भोग तो एक पवित्र और श्रेष्ठ साधन है जिसके माध्यम से भी कुण्डलिनी जागरण और पटक-भेदन सम्भव है।

गृहस्थ जीवन में पति-पत्नी के बीच तन्तुलन लाने के लिये तथा आध्यात्मिक उन्नति के लिये बच्चोली तथा सह-

जोली का अभ्यास आवश्यक है।

मनुष्य के शरीर में काम शक्ति का केन्द्र अंडकोश की ग्रंथियों में है और वीर्य प्रवाह वज्र नाड़ी के माध्यम से ही संभव है। यह वज्र नाड़ी दो छोटी-छोटी नसों से संबंधित है जिसका संबंध अंडकोश के नीचे प्रजनन ग्रंथों से है। इसलिये वज्र नाड़ी को नियंत्रित करने से वीर्य प्रवाह, वीर्य स्थलन तथा हृदय को नियंत्रित किया जा सकता है। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बच्चोली का अभ्यास पद्मासन से ही किया जाना चाहिए। जालन्धर बंध से कुंभक कर अंडकोश को संकुचित करते हुए वज्र नाड़ी को संकुचित किया जा सकता है और इस प्रकार वीर्य स्थलन कर काम कला काफ़ी समय तक बढ़ाई जा सकती है।

इसलिये गृहस्थ जीवन में सम्भोग ईश्वर का ही रूप माना गया है। क्योंकि सम्भोग का अन्तिम अणु स्वतः ही बच्चोली बन्ध हो जाता है परन्तु यह एक अणु के लिये ही रहता है। यदि तापक चहे तो बच्चोली सिद्ध कर कई पण्डों तक सम्भोग कर सकता है।

तान्त्रिक क्षेत्र में भी एक महामाया पद्धति है जिसमें सम्भोग के द्वारा ही शक्ति का विस्फोट कराया जाता है। इस प्रकार कुछ दिनों के अभ्यास से शक्ति के उष्णव्यूह पर पहुंच कर मस्तिष्क के विशिष्ट केन्द्र जाग्रत किए जा सकते हैं। यदि यह अभ्यास काफ़ी समय तक किया जाए तो काम शक्ति केन्द्रित होकर कुण्डलिनी को जाग्रत कर देती है और इसके साथ ही साथ सम्भोग से जो सतत विस्फोट होता रहता है, उससे मस्तिष्क की छत्री ज्ञानेन्द्रिय चुल जाती है। और इस प्रकार यह उस ग्रंथि को खोलने में सफल हो पाता है जो काजातीत होती है तथा भूत और भविष्य को देखने में समर्थ होती है।

जिस प्रकार पुरुषों के लिये बच्चोली का अभ्यास तन्त्र और योगाभ्यास में आवश्यक है उसी प्रकार स्त्रियों के लिये सहजोली का अभ्यास उचित माना

गया है। यह अभ्यास सिद्ध योगि आसन से करना चाहिए। और इस आसन में कुम्भक के द्वारा योगि प्रदेश तथा गर्भाशय के अंगों को ऊपर की ओर संकुचित किया जा सकता है।

सहजोली के अभ्यास से मुलाधार उत्तेजित होता है। इसका सतत अभ्यास करते रहने से कुण्डलिनी शक्ति वाग्रत होती है तथा मस्तिष्क की ग्रन्थियां उत्तेजित हो जाती हैं।

इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि सम्भोग शक्ति का उपयोग तभी किया जाना चाहिए जब पति और पत्नी दोनों इस क्रिया में निष्ठात हों। साथ ही, यह क्रिया किसी महत्वपूर्ण उद्देश्य के लिये ही सम्भोग की जानी चाहिए। यह प्रयोग पवित्रता और सामाजिक नियमों के अनुकूल गुण और अनासक्त भाव से सम्भोग किया जाना चाहिए। यदि पवित्र और महान् उद्देश्य को ध्यान में रखकर सम्भोग को योगिक रीति से अपनाया जाये, तो निश्चय ही उत्कृष्टतम भेतना प्राप्त हो जाती है।

प्रश्न- क्या मन्त्र, तन्त्र और योग एक दूसरे के पूरक हैं ?

उत्तर- वास्तव में वे तीनों ही एक दूसरे से परस्पर जुड़े हुए हैं और किसी एक के द्वारा ही पूर्णता प्राप्त नहीं की जा सकती। योग्य गुरु को चाहिए कि वह शिष्य के शारीरिक और मानसिक विकास को ध्यान में रखकर ही उसे उस प्रकार की क्रिया या अभ्यास दे जिसे कि वह पूर्णता प्राप्त कर सके।

तन्त्र या तांत्रिक क्रियाओं का विचार-विन्दु अपने आप में संकुचित हो गया है। यदि सही रूप में देखा जाय तो तन्त्र जीवन का श्रेष्ठतम साधन है और इसके द्वारा हम अपने जीवन में जल्दी ही पूर्णता को प्राप्त कर

सकते हैं। इसके लिये योग्य गुरु की आवश्यकता है जो कि इन तीनों विधाओं में निष्ठात हो। यदि गुरु किसी एक ही विधा को पूर्णता के साथ जानता है तो वह उच्च भावभूमि पर शिष्य को पहुंचा तो सकता है परन्तु इसमें उसे बहुत अधिक विलम्ब लगेगा।

प्रश्न- मेरे देश अमेरिका के लिये आपका क्या सन्देश है ?

उत्तर- मैं देश रहा हूँ कि आपका देश वर्तमान समय में दस विधाओं में खिंच ले रहा है और तीव्रता के साथ आगे बढ़ रहा है। मेरे शिष्यों में ८-१० अमेरिकन शिष्य भी हैं जो कि तन्त्र, मन्त्र और योग के क्षेत्र में काफी ऊंचे स्तर पर पहुंचे हैं। उनमें लगन है, सीखने की भावना है, कष्ट सहन करने की क्षमता है और गुरु के प्रति पूर्ण समर्पण भाव है। इसीलिये वे सतत अभ्यास से अपने-अपने क्षेत्र में काफी अच्छे स्तर पर पहुंच सके हैं।

आपके देश के युवकों में एक विशेष प्रकार की जीवत शक्ति है। यह जीवत शक्ति हम भारतीयों का आधारभूत गुण रहा है और इसी जीवत शक्ति के माध्यम से साधक पूर्णता तक पहुंच सकता है।

आगे वाले समय में पश्चात्य देशों में मन्त्र-तन्त्र के प्रति विशेष चेतना जाग्रत होगी और वे इस क्षेत्र में तीव्रता के साथ आगे बढ़ने के लिये लालायित होंगे।

वे पद्धतियां आपके देश के लिये आवश्यक और अनुकूल रहेंगी क्योंकि इससे मन में सात्विक भाव उत्पन्न होगा। कलस्वरूप हिंसा, छद्म और कपट कम होंगे और गृहस्थ जीवन ज्यादा सधुर, ज्यादा श्रेष्ठ और ज्यादा सुखकर बनेगा।

अष्टमूर्ति शिवलिंग

भगवान शंकर के बारे में इतना अधिक साहित्य है कि उसकी याद पाना संभव नहीं है। इसी प्रकार भगवान शंकर से सम्बन्धित इतने तीर्थ क्षेत्र हैं कि इनकी गणना असंभव है।

पर इनमें भी आठ शिवलिंग पुरे विद्वय एवं ब्रह्माण्ड का प्रतिबिम्बित्व करते हैं। जो साधक इन आठ स्थानों की यात्रा कर लेता है, वह स्वयं शिवमय हो जाता है।

प्रस्तुत है अष्ट मूर्ति शिवलिंग का प्रामाणिक ज्ञान और परिचय

भगवान शंकर संसार के देवताओं में महान्त हैं और देवों के देव हैं। इसीलिये इनको महादेव कहा गया है। भगवान शिव की अष्टमूर्तियाः प्रत्यक्ष हैं जिनके नाम इस प्रकार हैं —

१- शर्व २- भव ३- रुद्र, ४- उग्र ५- भीम, ६- पशुपति ७- महादेव और ८- ईशान।

ये अष्टमूर्तियाँ पुरे विश्व के प्रकृति तत्वों को समाहित किये हुए हैं जो इस प्रकार हैं —

ॐ शर्वान् शक्तिमूर्तये नमः	(पृथ्वी)
ॐ भद्राय जलमूर्तये नमः	(जल)
ॐ रुद्राय अग्निमूर्तये नमः	(अग्नि)
ॐ उग्राय वायुमूर्तये नमः	(वायु)
ॐ भीमान् आकाशमूर्तये नमः	(आकाश)
ॐ पशुपतये यजमानमूर्तये नमः	(यजमान-प्रायश्चित्त करने वाला यजमान)
ॐ महादेवाय भोममूर्तये नमः	(चन्द्रमा)
ॐ ईशानाय सूर्यमूर्तये नमः	(सूर्य)

जिस प्रकार द्वादश ज्योतिर्लिंग संसार में विस्तृत हैं, उसी प्रकार ये अष्टमूर्ति शिवलिंग मन्दिर भी विस्तृत हैं

श्रीर शिव भक्त इनके दर्शन कर अपने जीवन का धर्म समझते हैं।

१. सूर्य रूप शिव

यह मन्दिर दक्षिण भारत में मायावरम् के १५ मील आगे तिरुवनड मरुदूर स्टेशन से दो मील दूर है। इसमें जो शिवलिंग है वह सूर्य रूप माना गया है और इसी रूप में उसकी पूजा होती है।

२. चन्द्रमा रूप शिव

पूर्वी बंगाल में चटगांव नगर से ३४ मील दूर उत्तर-पूर्व में एक पर्वत पर यह मन्दिर श्रीर शिवलिंग स्थापित है जिसे चन्द्रमाय का मन्दिर भी कहते हैं। इसे तपोवण ज्योतिर्लिंग भी कहा जाता है। इसके लिये लिखा है कि काशी, प्रयाग, गंगा सागर और हरिद्वार के दर्शन करने में जो फल मिलता है वही फल इस शिवलिंग के दर्शन करने से प्राप्त होता है।

३. यजमानमूर्त रूप शिव

नेपाल में पशुपति नाथ महादेव का मन्दिर है जो काठमांडू में बागमती नदी के दक्षिण किनारे पर प्रायः

घाट के समीप स्थित है। यह मूर्ति लिंग रूप में नहीं मयितु मानुषी विग्रह रूप में विराजमान है। मूर्तिस्वरूप निर्मित तथा पंचमुखी है और इसके आसपास चाँदी का जंगला बना हुआ है।

४- भूतत्व रूप क्षितिर्लिंग

इसे एकामेश्वर शिवलिंग भी कहा जाता है जो कि मद्रास वन्यकोटि लाइन पर मद्रास से ३५ मील दूर कान्जीवरम स्टेशन के पास स्थित है। इस शिव मूर्ति पर जल नहीं चढ़ाया जाता अपितु इस पर चमेली के तेल के लेप किया जाता है। यह एकामेश्वर शिवलिंग श्याम रंग का है तथा बांसुका निर्मित है। वास्तव में ही यह शिवलिंग शय्य और प्रभावपूर्ण है।

५- जल तत्वरूप जम्बूकेश्वर शिवलिंग

यह मंदिर मद्रास प्रान्त के त्रिचनापल्ली स्थान में थोड़ी ही दूर पर है जो कि जम्बूकेश्वर शिवलिंग के नाम से विख्यात है। इसकी विशेषता यह है कि जलहरी के तीरे से बराबर जल ऊपर उठता हुआ नजर आता है। इस मंदिर के पीछे जामुन का बहुत बड़ा प्राचीन वृक्ष है, इसी से इसका नाम जम्बूकेश्वर पड़ा। जल हरी में से इसका अधिक जल प्राकृतिक रूप से निकलता रहता है कि कई शर तो मंदिर का पूरा आंगन जल में भर जाता है।

अग्नि तत्त्वलिंग श्रवणाक्षलेश्वर

दक्षिण भारत में तिरुवण्णमले स्टेशन से एक मील दूर यह मंदिर है जो कि अत्यन्त शय्य और शक्तिशालक है। यहाँ पर पार्वतीजी ने ब्रह्मा की थी। तब भगवान शिव इस श्रवणाक्षल पर्वत पर अग्नि रूप में प्रगट हुए थे जिससे जगत का संवकार दूर हुआ था। कार्तिक पूणिमा को यहाँ बड़ा भारी मेला लगता है।

यहाँ पर पुजारी एक बड़े पात्र में कपूर जला कर अग्नि रूप प्रगट करता है और अग्नि की लपट में भगवान शंकर लिंग रूप में स्पष्ट दिखाई देते हैं। कार्तिक पूणिमा को कई मन कपूर जला कर अग्नि प्रगट की जाती है जिसकी लपट मीलों तक दिखाई देती है।

७. वायु तत्व लिंग कालहस्तीश्वर

उस स्थान पर पहुंचने के लिये मद्रास और तिरुपति से बसें चलती हैं। तिरुपति स्टेशन से २१ मील दूर काल हस्ती स्टेशन है जहाँ से डेढ़ मील दूर यह मंदिर है। स्टेशन और मंदिर के बीच एक स्वर्णमुखी नदी है जिस पर पुल बना हुआ है। इसे पार करने के बाद कैलाश गिरी पहाड़ी पर यह मंदिर है। यहाँ वायु तत्व प्रधान शिवलिंग स्थापित है। इस शिवलिंग को पुजारी या शय्य कोई भी व्यक्ति स्पर्श नहीं कर सकता। मूर्ति के पास ही एक स्वर्ण पद स्थापित है जिसमें भांजने पर भगवान शिव के दर्शन होते हैं।

८. आकाश तत्व रूप श्री चिदम्बरम् लिंग

मद्रास-वन्यकोटि लाइन पर विल्लुपुरम् स्टेशन से ५० मील दूर चिदम्बरम् स्टेशन है। इससे एक मील दूर यह मंदिर है। इसे नटराज मंदिर भी कहते हैं। यह बहुत बड़ा मंदिर है और मंदिर के मध्य में नृत्य करते हुए भगवान शिव की सोने से बनी बहुत सुन्दर मूर्ति है। इसके आगे चिदम्बरम् का शिवलिंग स्थापित है। मढ़वि स्वाध्याय तथा पतञ्जलि ने इसी मूर्ति की शर्चना की थी और उनसे प्रसन्न होकर भगवान शिव ने यहाँ पर ताण्डव नृत्य किया था।

लिंग के ऊपर पर्व पड़ा रहता है। दिन को ११ बजे पर्व हटाकर शिवलिंग का अभिषेक होता है और इसी प्रकार रात्रि में फिर अभिषेक होता है। यहाँ पर एक स्फटिक मणि का तथा दूसरा नील मणि का शिवलिंग है।

कहते हैं कि इस समार में तो नहारत्न माने जाते हैं जो कि इस प्रकार हैं-१-दक्षिणावर्त शंख, २-एकमुखी मद्राश, ३-गजमुक्ता, ४-सर्पमणि, ५-वारसमणि, ६-उदम्बर (शूलर) का पुष्प, ७-गुद्ध पारद निर्मित टोस शिवलिंग, ८-दक्षिणावर्त गोमती चक्र तथा ९-शिवलिंगाकार नीलमणि। ये तो रत्न अत्यन्त दुर्लभ हैं और शिशिष्ठ भाग्यशाली व्यक्ति के पास ही हो सकते हैं। सर्वाधिक बड़ा नीलमणि शिवलिंग श्री द्वारका जी के मंदिर में स्थापित है।

इस चिदम्बरम् शिवलिंग के दर्शन करने से हम तो महारत्नों के दर्शन करने के बराबर फल मिलता है।

ऊपर मैंने अष्ट शिवलिंग का वर्णन किया है जिनके दर्शन भाग्यशाली लोगों को ही होते हैं।

तन्त्र-साधना

बहुत कम लोग जानते हैं कि तंत्र-साधना ने जन-साधारण के लिए भी तांत्रिक साधना के द्वार खोले हैं। वाम-मार्गी तन्त्र साधना के पंचमकारों के कारण इस साधना को बहुत गलत तरीके से सोचा-समझा गया है। वस्तु-स्थिति यह है कि तंत्र साधना दमित मनोविगों के दुष्परिणामों से सर्वाधिक दूर रही है। इस कारण तांत्रिक साधकों के लिए व्यक्तित्व के सहज और स्वाभाविक विकास की संभावनायें भी बहुत अधिक हैं। सामान्य जीव व्यतीत करते हुए आध्यात्मिक आनन्द की उपलब्धि के लिए संयमित भोग का सिद्धान्त वर्तमान युग के परिप्रेक्ष्य में जितना संगत लगता है, उतना कोई दूसरा सिद्धान्त नहीं।

इस लेख में तन्त्र साधना के उन तत्त्वों पर प्रकाश डाला गया है, जिनसे इसका सही मूल्यांकन करने में सहायता मिलती है।

तन्त्र का योग से गहरा सम्बन्ध है। कहा जा सकता है कि योग तन्त्र का ही एक भाग है। बहुत से योग-भ्यास जैसे आसन, प्राणायाम, वाटक, योग निद्रा, क्रिया योग का उल्लेख उन प्राचीन तन्त्र ग्रन्थों में है जो उपनिषदों और योग सूत्रों से कई शताब्दी पूर्व लिखे जा चुके थे। आज जिसे हम भोग कहते हैं वह उपनिषदों के वर्णन तथा तन्त्र का एक समन्वित रूप है। योग और तन्त्र के लक्ष्य एक हैं परन्तु मार्ग भिन्न-भिन्न हैं। योग के अनुसार काम ऊर्जा का 'मन्वीमिशन' आध्यात्मिक ऊर्जा के रूप में होना चाहिए। अतः उसका (काम ऊर्जा का) उपयोग इस प्रकार किया जाना चाहिए कि वह साधक की आध्यात्मिक उन्नति में सहायक बन सके। योग काम ऊर्जा के दमन की बात नहीं करता परन्तु उनके प्रभाव को कम और नियंत्रित करने का सुझाव देता है। काम-मिलन (मैथुन) एक इन्द्रियातीत अनुभव है परन्तु यह ध्यान के उच्चतम स्तरों के अनुभव की बराबरी नहीं कर नहीं कर सकता। इसलिये काम ऊर्जा के प्रभाव से मुक्त हो कर ही शारीरिक आध्यात्मिक आनन्द का सुख प्राप्त किया जा सकता है। काम ऊर्जा भौतिक जीवन की एक

आवश्यक आवश्यकता है परन्तु आध्यात्मिक विकास लिये बाधक है।

द्वितीय और, तन्त्र के अनुसार आध्यात्मिक उन्नति लिए काम-मिलन के अनुभव का पूरा-पूरा सदुपयोग कि जाना चाहिए। योग और तन्त्र का लक्ष्य एक ही अर्थात् भौतिक जगत से ऊपर उठना। परन्तु तन्त्र। दुसरा मार्ग बताता है, विजेतकर उन लोगों के लिये काम ऊर्जा के नाश में आकण्ट हूये हुए हैं। तन्त्र कह है कि काम वेग का दमन मत करो, इसका सदुपयोग करो। काम ऊर्जा मनोरंजन का साधन नहीं है। आध्यात्मिक अनुभव के उच्चतम स्तर पर पहुँचने मार्ग है। काम ऊर्जा का सदुपयोग करने के जो उ तन्त्र ने सुझाये हैं, उनको व्यवहार में लाने से काम के ष्टि स्वतः ही समाप्त हो जाती है। तन्त्र के आदि शिव के अनुसार नर-नारी मिलकर ही पूर्ण इकाई बन हैं। एक ही मानव इकाई दो भागों-नर और नार बंटी हुई है। इकाई के प्रकृत एक भाग के लिए प्राकृतित उपलब्धियों का मार्ग बन्द है।

तन्त्र का मूल मन्त्र है—प्रकृति के अनुकूल साधना । मानव की प्रकृति है भोग । तांत्रिक नियमों के अनुसार संयमित भोग के द्वारा साधना करने से ही भोग की प्रवृत्ति होती है । मनुष्य प्रकृति के द्वारा निर्मित हुआ है । इसलिये प्रकृति के अनुकूल चलकर ही उसका विकास हो, तभी यह उसके लिये हितकर होया । प्रकृति के अनुकूल होने का सिद्धान्त आध्यात्मिक साधना के द्वारा जनसाधारण के लिये भी खोल देना है । जीवन सच्चिदानन्द है । इस ज्ञानन्द को अनुभव करने का अधिकार जितना मुफासों में बैठे तपस्वारथ योगियों को है, उतना ही जनसाधारण को भी । इस सिद्धान्त का आधार पंचमकार (अर्थात् मद्य, मांस, मत्स्य, मुद्रा और मैथुन) हैं । इनमें सबसे अधिक स्वाभाविक और प्राकृतिक प्रवृत्ति मैथुन की है । तन्त्र साधना में इन पाँचों और विशेष रूप से मैथुन के नियंत्रित उपयोग की बात कही गई है जो निश्चित ही इन पाँचों वस्तुओं के उच्छेदजनक-पूर्ण तथा अनियंत्रित उपभोग (जैसा कि साधारण जीवन में देखा जाता है) से श्रेयस्कर है । इनका नियंत्रित उपभोग करने से व्यक्तित्व का विकास होता है और साधक के भीतर स्थिरता का उदय होता है ।

तांत्रिक साधक शरीर तत्त्व को साध लेकर आगे बढ़ता है क्योंकि वह जानता है कि इस तत्त्व को छोड़ना कठिन और असंभव है । तन्त्र के अनुसार स्वस्थ शरीर और मन आध्यात्मिक साधना के आधार हैं । भोग मनुष्य की जन्मजात प्रवृत्ति है । रवाग की प्रवृत्ति कष्ट से उपार्जित की जाती है । इसलिये स्वाभाविकता से दूर है । गुरु के निर्देशन में पंचमकार का भोग करने से संयम की उत्पत्ति होती है और भोगों की तरफ से मन हटने लगता है । साधक यह समझने लगता है कि भोगों से चिर-स्वायी ज्ञानन्द नहीं मिल सकता । साधक सुख के लिये साधक का हृदय उत्कण्ठित होने लगता है । तब साधक पशु भाव और पंचमकार की आसक्ति छोड़ने के

लिये तत्पर हो जाता है ।

गृहस्तर ज्ञानन्द की प्राप्ति के मार्ग में आने वाली बाधाओं को तन्त्र साधना में पाश के नाम से पुकारा गया है । ये पाश आठ प्रकार के होते हैं—भूख, प्यास, शूद्र, डर, लाज, मान, राग, और ईर्ष्य । ये पाश मानव को उसके मूल चैतन्य स्वरूप से असम्बद्ध कर देते हैं । इन पाशों में प्रमुख है डर । डर से मुक्ति पाने के लिये अभावस्था की रात्रि में समकाल पाठ में मुद्रों के ऊपर बैठकर मन्त्र जप किया जाता है । इन पाशों से मुक्त होने के लिये गुरु के निर्देशन में कठिन साधना करनी पड़ती है । ज्यों-ज्यों एक-एक पाश से मुक्ति मिलती जाती है साधक अपने भीतर शक्ति का अनुभव करने लगता है ।

तन्त्र में मातृ-ज्ञान की प्रमुखता दी गई है । मारण, स्तम्भन, उच्चाटन, बन्दीकरण आदि क्रियाओं को गौण माना गया है । ये गौण क्रियाएँ (जिन्हें अभिचार क्रियाएँ भी कहते हैं) लोभ का मार्ग हैं जिन पर चलकर पतन की सम्भावनाएं बनती हैं । अभिचार क्रिया के मोह से मुक्त होने पर विषय भाव की प्राप्ति होती है इस अवस्था की प्राप्ति होने पर साधक इन्द्रियातीत हो जाता है । इच्छा मात्र से ही वह धरती की किसी भी वस्तु का ज्ञान प्राप्त कर लेता है ।

पंचमकार क्या हैं ?

जो भोग्य पदार्थ मनुष्य के पतन का कारण बनता है, उसे यदि गुरु द्वारा निर्देशित प्रक्रिया से सही तरीके से उपयोग में लाया जाये, तो वही मोक्ष का साधन बन सकता है । तन्त्र में असंयम को महान शत्रु माना गया है । पंचमकार भोग के लिये नहीं हैं बरन उनका भोग एक इन्द्रियातीत अनुभव को प्राप्त करने का साधन है ।

पंचमकार का संयम-पूर्वक भोग अत्यन्त कठिन कार्य

है। इसीलिये तन्त्र साधना एक कठिन साधना मानी गई है। 'कुसाराण्य' ग्रन्थ में कहा गया है :

कृपाणुधारागमनाद् व्याघ्रकंठावलम्बनात् ।
सुखगधारणान्मूनमसक्त्यं कुलवर्तनम् ॥

तलवार की धार पर चलना, भेर की धपने आलिंगन प्राप्त में बांध लेना और सांप की गले में धारण करना कठिन कार्य हैं परन्तु उनसे भी कहीं कठिन तांत्रिक साधना का मार्ग है। असंयमी तथा पशु-भाव के साधकों के लिये पंचमकार का सेवन निषिद्ध है। ऐसे साधकों के लिए पंचमकारों का सेवन करने का विधान इस प्रकार है-

मद्य के स्थान पर तारियल का पानी और दूध मरस के स्थान पर रक्त मूलक तिल और सगुर मांस के स्थान पर नमक, लहसुन और बदरक मुद्दा के स्थान पर तंतुल मैथुन के स्थान पर जगदम्बा के चरण-कमलों में घ्रात-समर्पण

अब हम पंचमकारों के बहु-वर्षित तन्त्र मैथुन पर विचार करेंगे। तन्त्र में काम ऊर्जा एक नियंत्रित विधि से प्रवाहित की जाती है। सामान्य यौन जीवन न आध्यात्मिक है और न आध्यात्मिक। परन्तु योगाभ्यास के द्वारा यौन जीवन को आध्यात्मिक उपलब्धि का एक साधन बनाया जा सकता है। जब योगाभ्यास के साथ यौन जीवन को समन्वित किया जाता है तो शरीर में पाये जाने वाले सुप्त ऊर्जा केन्द्र उत्तेजित हो उठते हैं जो साधना का मार्ग प्रशस्त करते हैं।

योग जीवन के तीन उद्देश्य हैं—सप्तानोत्पत्ति, मनो-रंजन और समाधि। तन्त्र में तीसरे उद्देश्य को ही मान्यता दी गई है। तांत्रिक यौनी काम का उवर्धोग उच्च स्तर के आध्यात्मिक अनुभवों के लिये करता है। पंचमकार के संयमित सेवन का समर्पण करने वाले तांत्रिक योगियों

का मत है कि नर और नारी के मिलन से कुण्डलिनी जागृत हो सकती है। इस मिलन के चरमोत्कर्ष के विन्दु पर ऊर्जा का विस्फोट होता है। इस क्षण में जो ऊर्जा लहरियां बनती हैं वे स्वयं में बहुत महत्वपूर्ण नहीं हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि उन्हें ऊर्ध्वगामी बनाया जाता है या नहीं। यदि योगाभ्यास के द्वारा इस क्षणिक चरमोत्कर्ष के अनुभव की अवधि बड़ाई जा सके तो इन ऊर्जा लहरियों को ऊर्ध्वगामी यात्रा प्रारम्भ हो जाती है और आध्यात्मिक अनुभव अधिक स्पष्ट होने लगता है।

मैथुन संभोग नहीं है। दोनों में वास्तु शारीरिक क्रियाएँ भले ही एक हों, परन्तु मानसिक पृष्ठभूमि बिल्कुल भिन्न होती है। संभोग में स्त्री-पुरुष का मिलन नाशना की उत्पन्न करता है। तांत्रिक मैथुन में वास्तना के लिये कोई स्थान नहीं है। इस प्रकार का मैथुन भोगियों के वण की बात नहीं है। इसे केवल योगी ही कर सकते हैं जिनके कन्मुख एक स्पष्ट उद्देश्य रहता है—सूताधार से कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करना।

पंचमकार का सेवन केवल परिपक्व बुद्धि के गृहस्थ साधक या तांत्रिक साधक ही कर सकते हैं। पंचमकार पर आधारित तन्त्र मार्ग (वाम मार्ग) से ऊर्ध्वगामी यात्रा के इच्छुक साधक ही गुजरते हैं। परन्तु इसका दुह्वयोज्य हुआ तो यह मार्ग साधक को अववति-पौर अववति-की ओर भी ले आ सकता है।

तन्त्र साधना को बहुत भावधानी से समझने की आवश्यकता है। अभी तक ऐसा नहीं हुआ है। इसी लिये यह अनेक प्रकार की भ्रांतियों के घेर में फँस गई है। साधारण गृहस्थ-जनों के लिये आध्यात्मिक मार्ग प्रशस्त करने में जो महत्वपूर्ण भूमिका तन्त्र साधना ने निभाई है, उसका मूल्यांकन अभी किया जा सकता है जब इसके मूलतत्त्वों को गहराई से परखा-समझा जाये। ☉

त्राटक

योग की षट-क्रियाओं में त्राटक का महत्वपूर्ण स्थान है। त्राटक मात्र शारीरिक स्वस्थता ही प्रदान नहीं करता। यह आपके व्यक्तित्व में असाधारण शक्तियाँ भर देता है। त्राटक के नियमित अभ्यास से आप मानव के साधारण स्तर से ऊपर उठने लगते हैं। पड़िए इस लेख में इस अवरज भरी क्रिया का विधि-विधान....।

हठ योग के ग्रन्थ 'हठ योग प्रदीपिका' में मानव शरीर को स्वस्थ और शुद्ध रखने के लिये जिन षटक्रियाओं की संस्तुति की गई है उनमें त्राटक सर्वाधिक महत्वपूर्ण क्रिया है। त्राटक का अर्थ है मानसिक एकाग्रता को विकसित करने तथा आँखों को स्वस्थ रखने के उद्देश्य से कुछ विशेष पदार्थों को बिना पलकें झपकाये हुए एकटक देखने का अभ्यास करना।

त्राटक से सबसे बड़ा लाभ यह है कि मन के अनिश्चित विचारों की भीड़ कम होने लगती है और अन्ततः मन ध्यान की स्थिति में किसी एक वस्तु पर टिक जाता है। त्राटक सम्मोहन विज्ञान की आधारभूत क्रिया है क्योंकि इससे आँखों की सम्मोहन शक्ति का भी विकास होता है। त्राटक क्रिया में पारंगत व्यक्ति दूसरे व्यक्तियों के मन की बातें जान लेता है, दूर स्थानों पर घटित होने वाली घटनाओं का ज्ञान प्राप्त कर लेता है, जंगली जानवरों को अपने वश में कर लेता है, दूर पड़ी वस्तुओं को अपने-अपने स्थानों से हटा सकता है, जलते हुए वीष को बुझा सकता है और बुझे हुए वीष को जला सकता है। यह किसी दूसरे व्यक्ति की आँखों में आँसे डालकर देखने मात्र से उसे सम्मोहित कर सकता है। यह दूर स्थानों पर रहने वाले लोगों को भी बिना किसी कठिनाई के सम्मोहित कर सकता है।

त्राटक के अभ्यासों की प्रवधि धीरे-धीरे करके

बढ़ाना चाहिए। जब आँखों में पानी आने लगे या वे धक जायें तो अभ्यासों को थोड़ी देर के लिये रोक देना चाहिए। आँखों को थोड़ी देर बंद करके उन्हें विश्राम देना चाहिए। इसके बाद अभ्यास पुनः शुरू किये जा सकते हैं। जब त्राटक का अभ्यास लगातार कम से कम ३२ मिनट तक होने लगे तब समझना चाहिए कि यह पूर्ण हो गया है।

साधारणतया त्राटक के अभ्यास सुझासन या पद्मसन में किये जाते हैं। कुछ अभ्यास लठे हीकर किये जाते हैं।

त्राटक के प्रकार

१- निकट त्राटक २- दूर त्राटक ३- समुद्र त्राटक

निकट त्राटक को निम्न प्रकार की त्राटक क्रियाओं में विभाजित किया गया है।

(अ) मूर्ति त्राटक (आ) प्रकाश त्राटक (इ) नासिकात्र त्राटक (ई) रक्तिम वस्त्र त्राटक (उ) विन्दु त्राटक (ऊ) प्रतिबिम्ब त्राटक (ए) शनि त्राटक

२- दूर त्राटक के भेद निम्नांकित हैं :

(अ) दुग्ध त्राटक (आ) तारा त्राटक (इ) रथ त्राटक

१- निकट घाटक

मूर्ति, जलती हुई मोमबत्ती की स्थिर लौ, नासिकाग्र विन्दु, वस्त्र का टुकड़ा, बिन्दु, प्रतिबिम्ब और अग्नि की सहायता से निकट घाटक का अभ्यास किया जाता है। साधक और अभ्यास के लिये चयन की गई वस्तु के बीच पांच फुट से अधिक की दूरी नहीं होना चाहिए। घाटक अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले आँखों की नसों की शक्तिशाली बनाने के लिए आँखों का व्यायाम* कर लेना उचित होता है।

निकट घाटक का अभ्यास करने के लिये सर्वोत्तम समय प्रातः ४ बजे से सूर्योदय के बीच है। परन्तु अग्नि घाटक का अभ्यास रात में किया जाता है।

(अ) मूर्ति घाटक

मूर्ति घाटक का अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले स्फटिक शिबलिया या किसी सफेद गोल पत्थर को आँखों से दो फुट की दूरी पर रखकर उसे एकटक निहारने का अभ्यास कर लेना चाहिए।

मूर्ति चार इंच से अधिक लम्बी न हो। यदि मूर्ति न हो तो कोई तस्वीर (रंगीन नहीं) ले लें। तीन फुट की दूरी पर इसे (मूर्ति या तस्वीर) रखें। इसकी आँखों को बिना पथक भ्रमकाये हुये तब तक देखें जब तक आपकी आँखों में धाँसू न आ जायें। आँखों को थोड़ी देर के लिये बन्द कर लें। अब आँखें बन्द किये हुए इस पर मन की एकाग्र करें और इसकी आँखों को निहारते हुए मानसिक घाटक करें।

*सुलासन पर बैठ जायें। चेहरे को हिलाये बिना आँखों की पुतलियों को ऊपर-नीचे, दाहिने-बायें, बायें-दायें तथा गोल-गोल (घड़ी की सूई की दिशा में तथा उसकी चस्टी दिशा में) घुमायें। अन्त में आँखों को विश्राम देने के लिये आँखें बन्द कर लें।

इस तरह २०-२५ बार अभ्यास करें। कुछ दिन के अभ्यास के बाद आप मूर्ति पर मन को एकाग्र कर सकेंगे। आँखें बन्द करने मन की आँखों के सामने मूर्ति को टिकाये रख सकता आपके लिए सरल हो जायेगा।

प्रारम्भ में आप अपनी मन की आँखों से मूर्ति के साथ-साथ और बहुत ही चीजें देखेंगे। बाद में इन्हें (मन की) आँखों से मनचाही घटनाओं, वस्तुओं या व्यक्तियों को भी आप देख सकेंगे। अभ्यास करते समय आपको चाहिए कि इन घटनाओं पर आप अधिक अधिक समय तक अपना ध्यान लवाने का प्रयत्न करें।

मूर्ति घाटक के अभ्यास से हमारी तीसरी आँख से संबंधित ग्रन्थि को पोषण मिलता है तथा तीसरी आँख खुलने की सम्भावना बनती है।

(आ) प्रकाश घाटक

जब मूर्ति घाटक का अभ्यास सकलता पूर्वक कम से कम ३२ मिनट तक हुये तब तब प्रकाश घाटक का अभ्यास प्रारम्भ किया जा सकता है।

मोमबत्ती को जलाकर ऐसी जगह रखिये जहाँ इसका लौ स्थिर रह सके। कमरे में अंधेरा होना आवश्यक है। किसी आसन पर मोमबत्ती की स्थिर लौ से तीन फुट की दूरी पर बैठ जाइये। मन से चिन्ताओं का निकाल दीजिये और एकटक इस लौ की ओर निहारिये जैसे-जैसे आप इसका अभ्यास करेंगे, आप देखेंगे कि मोमबत्ती का प्रकाश पहले से अधिक प्रखर होता जा रहा है। अभ्यास के अन्तिम चरणों में आपको इस प्रकाश में कई जाने-अनजाने चेहरे भी दिखाई पड़ेंगे। बाद में आप मनचाहे चेहरे देखने की स्थिति में भी पहुँच जायेंगे।

प्रकाश घाटक का अभ्यास आप नित्य २०-२५ मिनट तक कर सकते हैं।

शोमवती की ली अग्नि का ही एक रूप है। इसलिये इसके अभ्यास से साधक की आँखों में अग्नि का तेज प्रकट होता है। उस स्थिति में कोई भी व्यक्ति साधक की आँखों की ओर लगातार नहीं देख सकता और देखते ही वह अपने आपको उसके (साधक के) सम्मुख परास्त समझने लगता है।

हिन्दू धर्म ग्रन्थों में आपने कहा होगा कि शोभी साधु मात्र अपनी दृष्टि आत्म से ही पशियों को भ्रम कर देते थे। ये साधु प्रकाश श्राटक की क्रिया में पारंगत होते थे। उनकी आँखों से जो अग्नि निकलती थी वही अग्नि पशियों के प्राण ले लेती थी।

(घ) नासिकाग्र बिन्दु श्राटक

जब प्रकाश श्राटक का अभ्यास पूर्ण हो जाये तो नासिकाग्र श्राटक का अभ्यास किया जा सकता है।

पहले आप नासिका के अग्र भाग की ओर एकटक देखने का प्रयत्न करें। जब आप ऐसा करने में सफल हो जायें तब आप अपनी भौंहों के बीच के भाग को एकटक निहारने का अभ्यास करें। धीरे-धीरे देखने का अभ्यास पूर्ण होने में लगभग एक वर्ष लग सकता है। इस अभ्यास की अग्रधि बहुत धीरे-धीरे करके बढ़ाना चाहिए।

इस श्राटक का अभ्यास पूर्ण होने पर साधक को दिव्य दृष्टि की प्राप्ति होती है। और जब अनजाने भूत और अनदेखे अविद्य की तमस्त घटनाएँ आसानी से देखी जा सकती हैं। दूसरों के मन की बातें जान लेना, दूर स्थान पर घटने वाली घटनाओं की जानकारी प्राप्त कर लेना और इष्ट देव की मूर्ति पर स्वान एकाग्र कर लेना तब अत्यन्त सरल हो जाता है।

(ङ) रक्तिम वस्त्र श्राटक

एक सफेद कपड़े पर गहरे लाल रंग के रेशमी कपड़े के टुकड़े को टांक दीजिये। रेशमी कपड़े की लम्बाई और

चौड़ाई ९-६ इंच होगी। सफेद कपड़े को शीवाल में जड़ दीजिये। रेशमी कपड़े के बीचोबीच एक सफेद बिन्दु बना दीजिए। इस बिन्दु को एकटक देखने का अभ्यास कीजिये। अभ्यास शान्त मन से कीजिये। धीरे-धीरे कपड़े का लाल रंग नीले रंग में बदल जायेगा। सफेद बिन्दु चमकीला बन जायेगा। कभी-कभी यह बिन्दु दिखाई भी नहीं देगा।

नीला रंग आत्म प्रकाश का प्रतिबिम्ब है। इसका दिखाई पड़ना इस बात का द्योतक है कि आपको अभ्यास में सफलता मिल रही है।

इस अभ्यास से भ्रान्तरिक और बाह्य मन के बीच संपर्क स्थापित होता है। इसके बाद मन की आँखों के सामने साधुओं, योगियों आदि के चित्र स्पष्ट रूप से प्रकट होते हैं। स्मरण शक्ति का विकास होता है तथा मानसिक लजाव समाप्त होता है। समय का माप घट जाता है अर्थात् एक घण्टे का अभ्यास बस मिनट के अभ्यास के समान प्रतीत होने लगता है।

दिन में इस बार से अधिक इस श्राटक का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

(च) बिन्दु श्राटक

इस श्राटक का अभ्यास नियमित रूप से करना चाहिए। अभ्यास के अन्त में आँखों की यकान मिटाने के लिये उन्हें ठंडे पानी से धो लेना चाहिए। तेज रोगियों में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

शोर का समय इस अभ्यास के लिये सबसे उपयुक्त है। यदि दिन में इस श्राटक का अभ्यास करना हो तो कमरा बन्द करके करना चाहिए।

झाड़ग पेपर पर एक काजा बिन्दु बनाइये। इस पेपर को एक शीवाल पर टांक दीजिये। दो-तीन फुट की दूरी पर बैठिये। पलके भ्रमकायों बिना इस बिन्दु को ओर देखिये। कुछ दिनों के बाद इस बिन्दु की जगह

तेज प्रकाश दृष्टिगोचर होने लगेगा। इसका मतलब यह है कि आपकी अभ्यास में सफलता मिल रही है।

अब इस विन्दु के चारों ओर काली रोशनी से एक वृत्त बना दीजिये। इस विन्दु पर घाटक का अभ्यास कीजिये। नियमित अभ्यास के बाद वृत्त और विन्दु दिखाई देना बन्द हो जायेंगे और उनके स्थान पर कुछ चमकदार रेखाएँ दिखाई पड़ने लगेंगी।

जब ऐसा होने लगे तो विन्दु के चारों ओर सात वृत्त बनाइये। विन्दु पर घाटक का अभ्यास कीजिये। थोड़े दिनों बाद एक-एक करके विन्दु और सातों वृत्त दिखाई पड़ना बन्द हो जायेंगे। जब ऐसा होने लगे तो समझना चाहिए कि आप तुरीयावस्था में हैं। ये वृत्त दिखाई देना बन्द क्यों हो जाते हैं? क्योंकि ड्राइंग पेपर पर एक बहुत अधिक चमकीला प्रकाश पड़ने लगता है। यह प्रकाश आपकी आत्मा का प्रकाश है।

अब एक दूसरा अभ्यास कीजिये। सकेस ड्राइंग पेपर लीजिये। इस पर एक चौखटा बनाइये और उसे किसी हल्के रंग से रंग दीजिये। इस चौखटे के बीचोबीच एक-एक इंच लम्बा-चौड़ा एक दूसरा चौखटा बनाइये। इसे काले रंग से रंग दीजिये। काले चौखटे के स्थान पर काली मिर्च के बराबर गोल शकल भी बनाई जा सकती है। ड्राइंग पेपर की दीवाल पर टांग दीजिये। इस काले रंग की शकल (गोल या चौकोर) पर घाटक अभ्यास कीजिये। धीरे-धीरे यह शकल आकार में छोटी हो जायेगी और दिखाई देना बन्द हो जायेगी। थोड़ी देर बाद यह फिर दिखाई पड़ेगी और आकार में बड़ जायेगी। अब में यह फिर अपने मूल आकार में दिखाई पड़ने लगेगी। आकार का घटना-बढ़ना अभ्यास की सफलता का सूचक है। आकार के घटने का मतलब है कि बाह्य मन सुप्त हो रहा है और आन्तरिक मन पहिले से अधिक क्रियाशील बन रहा है। यह क्रियाशील मन भूत और भविष्य की सभी घटनाएँ देख सकता है। आकार का बढ़ना इस बात का परिचायक है कि बाह्य

मन पुनः जागृत हो रहा है।

बाह्य मन का सुप्त होना और आन्तरिक मन क्रियाशील होना साधक के लिये एक आदर्श स्थिति है। इस स्थिति में वह भीलों दूर की वस्तुएँ इस प्रकार देखे लेता है मानो वे सब उसकी धारों के सामने ही हों। क्रियाशील आन्तरिक मन पूरे ब्रह्माण्ड में फैल जाता और भूत भविष्य की सारी घटनाएँ देख लेता है।

(क) प्रतिबिम्ब घाटक

इस घाटक का अभ्यास घाट इंच लम्बे और घाट इंच चौड़े दर्पण में पड़ने वाले अपने प्रतिबिम्ब की सहायता किया जाता है।

दर्पण को दीवाल पर लगा दें। दर्पण से तीन फुट की दूरी पर बैठ जायें। कमरे में रोशनी आदि न हो दर्पण की तरफ देखें और अपने प्रतिबिम्ब के श्रूम भाग पर अपनी दृष्टि जमायें। धीरे-धीरे स्वांस लें। कुछ दिनों के नियमित अभ्यास के बाद प्रतिबिम्ब दिख पड़ना बन्द हो जायेगा। बीच-बीच में यह दिखाई पड़ेगा परन्तु अन्ततः यह नहीं दिखाई पड़ेगा। अजितनी ही धीमी गति से स्वांस लेंगे, उतनी ही शीघ्र से प्रतिबिम्ब का दिखाई पड़ना बन्द हो जायेगा।

प्रतिबिम्ब घाटक का अभ्यास कम से कम एक महीना तक करें।

अभ्यास के अन्तिम चरण में आपको दर्पण में बहुत से दृश्य दिखाई पड़ने लगेगे। यह एक अच्छा लक्षण है। दमित इच्छाएँ दर्पण में दृश्य के रूप में उभरती हैं। कभी-कभी अत्यन्त वृक्ष भी दिखाई पड़ते हैं। अन्ततः दृश्य भी दिखाई देने बन्द हो जाते हैं।

प्रतिबिम्ब घाटक का अभ्यास करने से धारों में विशेष प्रकार की चमक उत्पन्न हो जाती है। इस चमकी सहायता से आप इंसान, पशु, पक्षी-किसी को सम्मोहित कर सकते हैं। आप केवल किसी की धारों में धारों डालकर उसे देख लें। अब, यह आपकी धार

मानने के लिये तैयार हो आवेगा। आप न केवल कोपी से कोपी व्यक्ति पर मात्र दृष्टिपात करके उसे अपने नियंत्रण में ला सकते हैं वरन्, पशु-पक्षियों को भी अपने वश में कर सकते हैं। पेड़ पर कोई चिड़िया बैठी हो तो आप अपनी हथेली पर अनाज के दाने रखकर चिड़िया को घोर एकटक देखिये और उसे कहिये—आओ, मेरे पास, पुत्र लो इन दानों को। सम्मोहित होकर चिड़िया आपके पास आकर आपकी हथेली के दाने उठा-उठाकर खाने लगेगी।

प्रतिबिम्ब चाटक के अभ्यास से लम्बी अवधि का काल लम्ब छोटी अवधि में परिवर्तित हो जाता है। आपके अन्तर्मन का सर्वत्र राज्य हो जाता है। उस स्थिति में आप जो कुछ देखते हैं, वह कल्पना या स्वप्न नहीं होता, वह मूल वस्तु ही होती है।

दर्पण का उपयोग केवल चाटक के अभ्यास के लिए करना चाहिए। अभ्यास के काल में दर्पण को मालमल के बरत में लपेटकर रख देना चाहिए।

(ए) अग्नि चाटक

अग्नि चाटक का अभ्यास मत्स्य कटित होता है। सामान्य गृहस्थ व्यक्तियों को (जो अपनी काम वासना पर नियंत्रण न रख पाते हों) इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

लकड़ी के तीन-चार टुकड़े लेकर उन्हें जला दीजिये। कुछ फावट लकड़ियों को पास में रख दीजिये ताकि आग बुझने पर आप उन्हें काम में ले सकें। आग से चार-पाँच फुट की दूरी पर खड़े हो जाइये और आग पर चाटक का अभ्यास कीजिये। रोज एक घण्टे तक अभ्यास कीजिये।

अगर आप एक महीने तक नियमित अभ्यास करें तो आपकी आग की जगह प्रखर प्रकाश दिखाई पड़ेगा। इस प्रकार में आप पक्ष, गंधर्व, देवता, गीता तथा महाभारत आदि में बर्णित दृश्य घावि देख सकेंगे।

मानव शरीर अग्नि, जल, पृथ्वी, आकाश और हवा इन पाँच तत्वों से बना है। देवदाओं के शरीर आकाश, वायु और अग्नि से ही बने होते हैं। इस चाटक का अभ्यास करने से मानव शरीर में पृथ्वी और जल तत्व समाप्त हो जाते हैं तथा मानव शरीर देवताओं के शरीर के समान उच्च स्थानों पर आ-जा सकता है, जहाँ साधारण मानव की पहुँच नहीं है। जल और पृथ्वी तत्वों का नाश होने पर ही मानव शरीर भौतिक संसार के अन्धन से छूट पाता है।

इस चाटक के अभ्यास में निष्ठात साधक के साम मित्र महा-पुरुष उसकी सहायता करने के लिये सर्वत्र विचरण किया करते हैं।

२- दूर चाटक

जब निकट चाटक का अभ्यास पूर्ण हो जाये, तब दूर चाटक के अभ्यास शुरू करने चाहिए।

(अ) दृश्य चाटक

दीव्य घावि से निवृत्त होकर, स्नान करने के बाद किसी जंगल या किसी एकांत स्थान में चले जायें। सूर्योदय के समय पेड़ की किसी चोटी पर इस चाटक का अभ्यास करें। थोड़े दिनों के अभ्यास के बाद पेड़ और उसकी चोटी दिखाई पड़ना शक्य हो जायेंगे। तब केवल आकाश दिखालाई पड़ेगा। आपको अपना शरीर बहुत हल्का महसूस पड़ेगा। आपको ऐसा अनुभव होगा कि आप आकाश की घुलपता में तैर रहे हैं। छिन्न चर्म ग्रन्थों में बर्णित अनेक घटनाओं के दृश्य भी आपको तैरते समय आकाश में दिखालाई पड़ेंगे। इस स्थिति में आपको अपने भौतिक शरीर का ज्ञान नहीं रहेगा। आप इन्द्रियों के प्रभाव से अछूत रहेंगे। भूतकाल की हर घटना आप याद रख सकेंगे और मनचाहे स्थानों पर पहुँच सकेंगे। आप चाहें तो इच्छा करते ही मानसरोवर पर पहुँच कर भगवान् गंकर के दर्शन भी कर सकेंगे। आपको लगेगा कि आप आकाश में तैर रहे हैं और आपके नीचे कौलाज

पर्वत है। वहाँ भगवान शंकर और पार्वती विराजमान हैं। यह एक वास्तविक दृश्य होगा, काल्पनिक नहीं।

इस अभ्यास में निष्णात होने के बाद आप किसी भी व्यक्ति के चित्र को देख कर ही उसे सम्मोहित कर सकते हैं। इतना ही नहीं, आप किसी के मानसिक चित्र पर चाटक का अभ्यास करके भी उसे सम्मोहित कर सकते हैं।

(आ) तारा चाटक

हम अपनी आँखों से एक निश्चित सीमा के आने नहीं देख सकते। हम तारों को भी उनके मूल आकार में नहीं देख सकते क्योंकि वे देखने की हमारी सीमा से परे हैं। इस सीमा पर विजय प्राप्त करने के लिये तारा चाटक का अभ्यास किया जा सकता है। इस चाटक का अभ्यास दृश्य चाटक का अभ्यास पूरा होने पर ही करना चाहिए। परन्तु तारा चाटक का अभ्यास करने से पूर्व चन्द्रमा पर चाटक का अभ्यास कर लेना अच्छा रहता है।

रात्रि के समय किसी ऐसे तारे को चुन लीजिये जो लगातार दिखाई पड़ता रहे। नियमित अभ्यास के बाद यह तारा पहले की अपेक्षा अधिक स्पष्ट रूप से दृष्टिगोचर होगा और उसमें विभिन्न प्रकार के दृश्य दिखाई पड़ेंगे।

चार महीने तक नियमित अभ्यास करने के बाद आप तारे में अनदेखे स्थानों को भी देख सकेंगे। मान लीजिये आपने ताजमहल नहीं देखा है। आप तारा चाटक का अभ्यास कीजिये। अभ्यास के अन्त में तुरन्त आँखें बन्द करके ताजमहल का चित्रन कीजिये। आप ताजमहल को वास्तविक रूप में देख सकेंगे।

इस चाटक में निष्णात सावक दूर स्थानों पर भी घटने वाली चट्टानों को देख सकता है।

(इ) सूर्य चाटक

अग्नि चाटक और तारा चाटक का पूरा अभ्यास करने के बाद ही सूर्य चाटक का अभ्यास किया जा सके। प्रारम्भ में बाल सूर्य पर चाटक का अभ्यास न चाहिए। परन्तु बाल सूर्य को भी पहले पानी में देख फिर दर्पण में और फिर स्वयं उसे ही देखकर अभ्यास करना चाहिए। अभ्यास का समय धीरे-धीरे बढ़ाते ३२ मिनट तक बाल सूर्य को एकटक देखने का प्रयत्न कीजिये। इसके बाद मध्याह्न का सूर्य देखने का प्रयत्न कीजिये। परन्तु प्रारम्भ में ५-१० सेकण्ड से अधिक देर तक अभ्यास न कीजिये।

जो सावक सूर्य चाटक का अभ्यास ३२ मिनट तक कर लेते हैं उन्हें दिव्य दृष्टि प्राप्त हो जाती है। जो तीव्रता सावक के जमीर में प्रवेश कर जाती है शरीर दिव्य बन जाता है। नेत्रों में विशेष प्रकार चमक आ जाती है जिस कारण उनकी ओर देख साधारण मानव के लिये कठिन हो जाता है।

३- अन्तर चाटक

अन्तर चाटक के अभ्यास में आँखें बन्द करके, अल्प दृष्टि शक्ति का उपयोग करते हुए अपने भ्रूमध्य भाग पर एकटक देखने का प्रयत्न किया जाता है।

आँखें बन्द करके अपने भ्रूमध्य पर मानसिक रूप देखने का प्रयत्न करें। छोटे दिनों के अभ्यास के बाद आपको अपने भ्रूमध्य पर ३, ५ या ७ पीले या नीले बिन्दु दिखाई पड़ेंगे। बाद में ये बिन्दु दिखाई देने बन्द हो जायेंगे। उनके स्थान पर एक चमकदार हिलता हुआ नेत्र दिखाई पड़ेगा। इस नेत्र के प्रकाश में सूर्य, चन्द्रमा तारे आदि दिखाई पड़ेंगे। आप आकाश को शून्यत में अपना तीसरा नेत्र भी देख सकेंगे। आपको एक त्रिकोण भी दिखाई देगा जिसके बीच में एक बिन्दु धन हुआ होगा। बाद में यह त्रिकोण और बिन्दु दिखाई

नहीं पढ़ेंगे और केवल आकाश की शून्यता ही दृष्टिगोचर होगी। यह स्थिति अभ्यास की पूर्ण अवस्था है।

दूर से किसी भी व्यक्ति को अपने जग में कर सकता है।

घाटक का अभ्यास किसी शौभ्य गुरु के निर्देशन में

अन्तर घाटक के अभ्यास में निष्णात साधक मीलों करना चाहिए।

घाटक प्रयोग

इस प्रयोग में लगातार अपलक ताकते रहना है....हारी चेतना आँखों में दकड़ती हो जाये, इसलिये आपकी बिल्कुल आँख ही हो जाना है... हर चीज को, पूरे शरीर को बिल्कुल ही भूल जायें और सिर्फ आँख बन जायें.... आँखों में इस तरह केन्द्रित होकर चेतना आपको तनाव की चरम सीमा तक ले जायेगी।....आँख शरीर का सबसे ज्यादा कोमल हिस्सा है.. यही कारण है कि आँख बहुत जल्दी तनावपूर्ण हो सकती है....आँखों के तनावपूर्ण होने से पूरा मानस भी तनावपूर्ण हो जाता है....जब आप मात्र आँखें ही रह जाते हैं तो वह तनाव अपनी आँखिरी सीमा तक पहुँच जाता है....तनावके इस चरम शिखर से गिरने पर विधाम की परम खाई को आप उपलब्ध होते हैं.... विचारों का चलना स्वतः रुक जाता है....आँखों के द्वारा कोई भी चिन्तन सम्भव नहीं है....जब सम्पूर्ण चेतना आँखों में केन्द्रित हो जाती है तो मन को सोचने के लिये कोई ऊर्जा ही नहीं मिल पाती है....जब आँखें भपकना चाहती हों (जो इसका मतलब है कि) सोचने के लिये ऊर्जा प्राप्त करने की मन ही कोशिश कर रहा है...(इसलिये) उची क्षण इस स्थिति को दूर हटाने की जरूरत है....आँखों के थोड़ा सा हिलने से भी मन को सक्रिय होने के लिये ऊर्जा मिल जाती है....इसलिये आँखों को हिलाइये नहीं....सिर्फ दोनों आँखों से अपलक देखते रहने से ही भीतर कुछ घटित होना शुरू हो जाता है....इस प्रयोग का राज यह है कि स्थिर दृष्टि मन को भी स्थिर करती है....मन के बजाय आँखों को स्थिर करना ज्यादा सुगम है।



—आचार्य रजनीश

आँखें मन का द्वार हैं। जब आँखों को स्थिर कर लिया जाता है तो मन भी वैसे ही बन जाता है। चिन्तन प्रक्रिया स्वतः ही रुक जाती है। अस्थिर मन तथा इसकी विचार-लहरियों को नियंत्रण में लाने के लिये घाटक से बढ़कर और कोई दूसरा उपाय नहीं है।....घाटक के अभ्यास से नाड़ियों की दुर्बलता समाप्त होती है, अग्निदा रोम पर नियंत्रण रखा जा सकता है और मन की अचान्त दूर होती है।

—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

गुरु गीता

गुरु गीता सामान्यतः साधकों के लिये अप्राप्य और दुर्लभ रही है। स्कन्द पुराण में यह गुरु गीता पूर्णता के साथ ही हुई है। यह गोपनीय और दुर्लभ गुरु गीता इन पृष्ठों के माध्यम से स्पष्ट की जा रही है जिससे कि साधक इसका लाभ उठा सकें।

शास्त्रों में कहा गया है कि जो साधक नित्य प्रातःकाल उठकर गुरु गीता का एक बार पाठ कर लेता है, वह स्वतः ही जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता प्राप्त करता रहता है। साधना के क्षेत्र में यह विशेष उन्नति करता है। अनुभव में भी यही आया है कि इसका पाठ करने से गुरु अपनी पूर्ण शक्ति के साथ हर क्षण निष्पत्ति के साथ रहता है जिससे वह शीघ्रातिशीघ्र साधना और अन्य

कार्यों में पूर्ण सफलता प्राप्त करता है।

प्रत्येक समुदाय और साधक को चाहिए कि वह अपनी नित्य पूजा में गुरु गीता को स्थान प्रदत्त करे। गुरु के चित्र को सामने रखकर उसके आगे शुद्ध घी का दीपक और सुगन्धित अक्षरवत्ती लगाकर एक बार अवश्य ही इसका पाठ करना चाहिए।

गुरु गीता के मुख्य अंग नीचे उद्धृत कि जा रहे हैं-

अथ श्री गुरु गीता प्रारम्भः

ॐ अथ श्री गुरुगीतास्तोत्रमंत्रस्य मगधान् सदाशिव ऋषिः । ताना विभानि ह्यंशुषि । श्री गुरुपरमात्मा देवता । हं बीजं । सः शक्तिः । कौं कौलकं । श्री गुरुप्रसादतिष्ठत्यर्थं जने विनिर्भोगः ।

अथ ध्यानम्

हंसाभ्यां परित्यक्तपत्रकमलैर्दिव्यैर्भोगत्कारणैर्विभोत्कीर्णमते कदेहृत्तिलैः स्वच्छन्दमात्मैक्यया । तद्द्योतं पद्मभाषणं तु चरणं दीपाङ्कुरवाहितं प्रत्यक्षाजरविगहं गुरुपरं ज्ञापयेद्भिर्भुः शास्त्रतम् । मय चतुर्विधपुण्यार्थसिद्धयर्थे जने विनिर्भोगः ॥

सूत उवाच

कैलासशिखरे रम्ये भक्तिसंधाननाथकम् । प्रणम्य पार्वती भक्त्या शंकरं परंपृच्छत ॥१॥

श्री वेणुवाच

ॐ नमो देव देवेश परात्पर जगद्गुरो सदाशिव महादेव गुरुदीक्षां प्रवेहि मे ॥ केन मार्गेण श्री स्वामिन् देही ब्रह्ममयो भवेत् त्वं कृपां कुरु मे स्वामिन् नमामि चरणी तव ॥

ईश्वर उवाच

ममरूपासि देवि त्वं स्वप्नीत्यर्थं वदाम्यहम् ।	लोकोपकारकः प्रश्नो न केनापि कृतः पुरा ॥	1
दुर्लभं त्रिषु लोकेषु तच्छुणुष्व वदाम्यहम् ।	दुर्ल विना ब्रह्म नश्यत् सर्वं सत्यं चरानने ॥	2
यज्ञो व्रतं तपो दानं जपस्तीर्थं तथैव च ।	गुरुत्वमवित्तस्य भूडास्तेष्वरते जनाः ॥	3
गुडविद्या जगन्माया देहे ज्ञानान्तमवा ।	उदयः स्वप्रकाशेन गुरुणन्वेत कथ्यते ॥	4
सर्वपापविशुद्धात्मा श्रीगुरोः पादसेवनात् ।	देही ब्रह्म भवेत्समात् तस्कृपार्थं वदामि ते ॥	5
गुरुपादांबुजं स्मृत्वा जलं शिरसि धारयेत् ।	सर्वतीर्थावगाहस्य संप्राप्नोति फलं नरः ॥	6
शोषणं पापकस्य दीपनं ज्ञानतेजसाम् ।	गुरुपादोदकं सम्यक् संसारारण्यतारकम् ॥	7
प्रज्ञानमूलहरणं जन्मकर्मनिवारणम् ।	ज्ञानवैराग्यसिद्धयर्थं गुरुपादोदकं पिबेत् ॥	8
भुनोः पादोदकं पीत्वा गुरोरुच्छिष्टभोजनम् ।	गुरुमूर्तेः सदा ध्यानं गुरुमंत्रं सदा जपेत् ॥	9
काशीश्रेष्ठं तन्निवासी जाह्नवी चरणोदकम् ।	गुरुविश्वेश्वरः साक्षात् तारकं ब्रह्म निश्चितम् ॥	10
गुरोः पादोदकं मुक्तामयी सोऽशयो वटः ।	तीर्थराजः प्रयागश्च गुरुमूर्तेः नमो नमः ॥	11
गुरुमूर्ति स्मरेन्नित्यं गुरुनाम सदा जपेत् ।	गुरोराज्ञां प्रकुर्वीत गुरोरभ्यग्न भावयेत् ॥	12
गुरुवचनस्थितं ब्रह्म प्राप्यते तत्प्रसादात् ।	गुरोर्व्यानं तथा कुर्वात् कुलरथी स्वपतेर्वया ॥	13
स्वाश्रमं च स्वजातिं च स्वकीतिपुष्टिवर्धनम् ।	एतत्सर्वं परित्यज्य गुरोरभ्यग्न भावयेत् ॥	14
अन्याश्विचिन्तयन्तो मां सुखं परमं पदम् ।	तस्मात्सर्वप्रपत्नेन गुरोराश्रयं कुरु ॥	15
गुकारस्त्वन्धकारश्च रुकारस्तेज उच्यते ।	प्रज्ञानशासकं ब्रह्म गुरुरेव न संशयः ॥	16
साधकेन प्रवातस्यं गुरुसंतोषकारकम् ।	गुरोराश्रयं कार्यं स्वजीवित्यं निवेदयेत् ॥	17
कर्मणा मनसा वाचा नित्यपाराधवेद् गुरुम् ।	वीर्यदण्डं नमस्कृत्य निलंज्यो गुरुसन्निधौ ॥	18
गुरुवंद्या गुरुशिष्णु-गुरुद्वेषो महेश्वरः ।	गुरुरेव परब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	19
अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानाज्जनशलाकया ।	चक्षुस्नमीयित्वा येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	20
स्वं पिता स्वं च मे साता स्वं संभुसर्वं न देवता ।	संसारप्रतिबन्धार्थं तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	21
यत्सयेन ज्ञातसत्त्वं यत्प्रकाशेन भाति तत् ।	यदातरदेन तन्वन्ति तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	22
यस्य स्थित्या सत्यमिदं यद्भाति भानुरूपतः ।	शिवं पुनाति यत्प्रीत्या तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	23
येन चेतयते ह्रीं चित्तं चेतयते न यम् ।	जाग्रदवस्थासुगुणवादि तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	24
यस्य ज्ञानादिदं विश्वं न दृश्यं भिन्नभेदतः ।	अदेवैरूपरूपाय तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	25
यस्यामृतं तस्य मृतं मृतं यस्य न वेद सः ।	अनन्यभावभावाय तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	26
यस्य कारणाकारस्य कार्यरूपेण भाति यत् ।	कार्यकारणरूपाय तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	27
दानारूपमिदं सर्वं न केनाप्यस्ति भिन्नता ।	कार्यकारणता चैव तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	28
यद्वैप्रकमलद्वंद्वं द्वंद्वतापनिवारकम् ।	तारकं सर्वशाऽऽपद्मयः श्रीगुरुं प्रणमाम्यहम् ॥	29
शिवे क्रुद्धे गुरुश्चाता गुरो क्रुद्धे शिवो न हि ।	तस्मात्सर्वप्रपत्नेन श्रीगुरुं धरणं ब्रजेत् ॥	30
अक्षण्डमण्डलाकारं ध्यायं येन चरानरम् ।	तत्पदं रजितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	31
सर्वभूतिक्षिरोत्पन्न-विराजितपदांबुजः ।	वेदान्ताम्बुजसूरी यस्तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	32
यस्य स्मरणमात्रेण ज्ञानमुत्पद्यते स्वयम् ।	न एव सर्वसंपाप्तिस्तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	33
चैतन्यं शाश्वतं शान्तं व्याभारतीति तिरंजनम् ।	नाबन्धुकलातीर्णं तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	34

35	स्थावरं जंगमं चैव तथा चैव चराचरम् ।	ध्यातुं येन जगत्सर्वं तस्मै श्रीगुरवे नमः
36	ज्ञानक्षितिममारुहस्तत्त्वमालाविभूषितः ।	मुक्तिमुक्तिप्रदाता यस्तस्मै श्रीगुरवे नमः
37	अनेकजन्मसंप्राप्त-सर्वकर्मविवाहिते ।	स्वात्मज्ञानप्रभावेण तस्मै श्रीगुरवे नमः
38	न गुरोरधिकं तत्त्वं न गुरोरधिकं तपः ।	तत्त्वं ज्ञानात्परं नास्ति तस्मै श्रीगुरवे नमः
39	मन्नाथः श्रीजगन्नाथो गद्गुरुरस्तिजगद्गुरुः ।	मनात्त्वा सर्वभूतात्मा तस्मै श्रीगुरवे नमः
40	ध्यानमूलं गुरोर्मूर्तिः पूजामूलं गुरोः पदम् ।	मन्मूलं गुरोरर्चनं मोक्षमूलं गुरोः कृपा
41	गुरुरादिरनादिरन् गुरुः परमवैजयन्तम् ।	गुरोः परतरं नास्ति तस्मै श्रीगुरवे नमः
42	ब्रह्मसागरपर्यन्त-दीपस्तानादिकं कृतम् ।	गुरोरधिपद्योषिदु-सहस्रांशेन दुर्लभम्
43	हरो हृष्टे गुरुव्याता गुरो हृष्टे न कश्चन ।	तस्मात्सर्वप्रयत्नेन श्रीगुरुं सरणं श्रेयत्
44	गुरुरेव जगत्सर्वं ब्रह्माविष्णुशिवोत्तमकम् ।	गुरोः परतरं नास्ति तस्मात्संपूजयेद् गुरुम्
45	गुरोः कृपाप्रसादेन ब्रह्माविष्णुशिवोत्तमाः ।	समर्थाः प्रभवन्ती च केवलं गुरुसेवया
46	न मुक्ता देवगंधर्वाः पितरो यक्ष किन्नराः ।	कृपायः सर्वसिद्धाश्च गुरुसेवापराङ्मुखाः
47	एवं श्रुत्वा महादेवि गुरुनिन्दां करोति यः ।	त याति नरकं योरं यावच्चन्द्रदिवाकरो
48	मंत्रराजमिदं देवि गुरुरित्यक्षरद्वयम् ।	स्मृतिवैदार्थवाक्येन गुरुः साक्षात्तरं पदम्
49	गुरोः कृपाप्रसादेन आत्मारामं निरीक्षयेत् ।	अनेन गुरुमार्गेण स्वात्मज्ञानं प्रवर्तते
50	बन्धेऽहं सच्चिदानन्दं भेदातीतं सदा गुरुम् ।	नित्यं पूर्णं निराकारं निर्गुणं स्वात्मसंस्थितम्
51	गुरुध्यानं तथा कृत्वा स्वयं ब्रह्मणमवो भवेत् ।	दिग्दे पदे तथा रूपे मुक्तोऽपि नात्र संशयः
52	गुरुगीतात्मकं देवि शुद्धतत्त्वं सयोदितम् ।	अवस्थाधिकिनाशार्थं स्वयमेव जपेत्तदा
53	गुरुगीताक्षरैकं तु मंत्रराजमिमं जपेत् ।	अथे च विविधा मंत्राः कलां नाहंति षोडशीम्
54	अनंतफलमाप्नोति गुरुगीताजपेन तु ।	सर्वपापक्षमनं सर्वदारिद्र्यवनाशनम्
55	कालमृत्युमयहूरं सर्वसंकटनाशनम् ।	पक्षराक्षसभूतानां चोरोऽप्यश्रमथापहम्
56	महाध्यापिहूरं सर्वं विभूतिसिद्धिदं भवेत् ।	श्रवणा मोहनं वश्यं स्वयमेव जपेत्तदा
57	संसारमलनाशार्थं भवापाकविकृतये ।	गुरुगीताम्भति स्नानं तत्त्वज्ञः कुहले सदा
58	य एव च गुरुः साक्षात् सदा सद्ब्रह्मवित्तमः ।	तत्त्वं स्थानानि सर्वाणि पवित्राणि न संशयः
59	अनेन प्राणिनाः तत्रे गुरुगीताजपेन तु ।	सर्वसिद्धिं प्राप्नुवन्ति भुक्तिं मुक्तिं न संशयः
60	सत्यं सत्यं पुनः सत्यं धर्मं सत्यं सयोदितम् ।	गुरुगीतात्मनं नास्ति सर्वं सत्यं वरानने
61	एको देव एकधर्म एकनिष्ठा परं तपः ।	गुरोः परतरं नाम्यन्नास्ति तत्त्वं गुरोः परम्
62	माता भग्या पिता धर्मो बन्धो बंधः कुलं तथा ।	धन्या च वसुधा देवि गुरुमतिः सुदुर्लभा
63	शरीरमिन्द्रियं प्राण-वचार्थः स्वजनवाधवाः ।	माता पिता कुलं देवि गुरुरेव न संशयः
64	आकल्पजन्मना कोट्या अपरततपः क्रियाः ।	तत्सर्वं सफलं देवि गुरुसंतोषमाश्रित
65	विद्यातपोबलेनैव मंत्रभाषाश्च ये नराः ।	गुरुसेवां न कुर्वन्ति सरत्रं सत्यं वरानने
66	गुरुभावः परं तीर्थमन्पतीर्थं निरर्थकम् ।	सर्वतीर्थार्थयं देवि वादांगुष्ठं च वर्तते
67	अथक्ते बंधके पूर्वं पालंते नास्तिके नरे ।	मनसापि न वक्तव्या गुरुगीता कदाचन

इति श्री स्कंदपुराणे उत्तरखण्डे ईश्वर पार्वतीसंवादे गुरुगीता समाप्तः । श्री गुरुदेवचरणार्पणमस्तु

बीज-मन्त्र

बीज मन्त्र जितने ही सूक्ष्म और छोटे होते हैं, उतने ही शूद्र भी होते हैं। मन्त्र शास्त्र में शक्ति रखने वाले साधकों के लिए इस लेख में बी गई जानकारी उपयोगी सिद्ध होगी, ऐसी आशा है।

मन्त्र मात्र शब्द नहीं हैं। हर मन्त्र में एक विशेष शक्ति निहित होती है। साधक को चाहिए कि मन्त्र का प्रारम्भ करने से पहले वह इस शक्ति के बारे में जानकारी प्राप्त कर ले। साथ ही, उसके लिये वह भी आवश्यक है कि वह मन्त्र के प्रत्येक अक्षर तथा शब्द के रहस्य को धीरे धीरे अर्थ को समझ ले।

इस लेख में प्रमुख बीज मन्त्रों के अर्थ और निहित शक्तियों के बारे में बताया गया है-

१- क्लीं

क	—	काली
र	—	ब्रह्म
ईकार	—	महामाया
अनुस्वार	—	बुधहरण

अर्थ—ब्रह्मशक्ति-सम्पन्न महामायाकाली मेरे दुःखों का हरण करे।

२- श्रीं

श	—	महाशक्ति
र	—	धन-ऐश्वर्य
ई	—	तुष्टि
अनुस्वार	—	बुधहरण

अर्थ—धन-ऐश्वर्य-सम्पत्ति, तुष्टि-तुष्टि की अधिष्ठात्री देवी लक्ष्मी मेरे दुःखों का नाश करे।

३- ह्रं

ह	—	शिव
श्री	—	सदाशिव
अनुस्वार	—	बुधहरण

अर्थ—शिव तथा सदाशिव द्वारा करके मेरे दुःखों का हरण करे।

४- हूं

व	—	दुर्गा
ऊ	—	रक्षा
अनुस्वार	—	करता

अर्थ—मां दुर्गे, मेरी रक्षा करो।

५- ऐं

ऐ	—	सरस्वती
अनुस्वार	—	बुधहरण

अर्थ—हे मां सरस्वती मेरे दुःखों का सर्वांत प्रविद्या का नाश करो।

६- व्लीं

व	—	कृष्ण अधवा काम
ल	—	इन्द्र
ई	—	तुष्टिभाव

अनुस्वार	—	सुखदाता	ई	—	महामाया
अर्थ—कामदेव रूप श्री कृष्ण मुझे सुख-दीप्तमान्य			अनुस्वार	—	दुःखहर्ता
वैं।			अर्थ—दुर्गा मुक्तिदाता, दुःखहर्ता, भवसागर-तापि		
			महामाया मेरे दुःखों का नाश करे।		
७- गं			११- श्रौं		
ग	—	गणेश	अ	—	नृसिंह
अनुस्वार	—	दुःखहर्ता	र	—	ब्रह्म
अर्थ—श्री गणेश मेरे विघ्नों को, दुःखों को दूर			श्री	—	ऊर्ध्वकेशी
करें।			अनुस्वार	—	दुःखहरण
			अर्थ—ऊर्ध्वकेशी ब्रह्मरूप नृसिंह भगवान्		
८- हं			दुःखों को दूर करें।		
ह	—	शिव	१२- वं		
अनुस्वार	—	दुःखहर्ता	व	—	शमुत्त
अर्थ—शमुर संहारक शिव मेरे दुःखों का नाश करें।			अनुस्वार	—	दुःखहर्ता
			अर्थ—हे शमुत्त स्वकम सागर, मेरे दुःखों को		
९- लौं			करे।		
ग	—	गणेश	कुछ बीज मंत्र अपने प्राण में मन्त्र-स्वरूप हैं यथा-		
ख	—	व्यापक रूप	श	—	संकर बीज
श्री	—	तेज	फौं	—	हतुमत् बीज
अनुस्वार	—	दुःखहरण	फौ	—	काली बीज
अर्थ—व्यापक रूप विघ्नहर्ता गणेश अपने तेज से			ध	—	विष्णु बीज
मेरे दुःखों का नाश करें।			हं	—	प्राक्ताण बीज
			यं	—	अग्नि बीज
१०- स्त्रीं			रं	—	जल बीज
स	—	दुर्गा	लं	—	पृथ्वी बीज
त	—	तारण	सं	—	ज्ञान बीज
र	—	मुक्ति	त्रं	—	भैरव बीज

ध्यान

निविचार चेतना ध्यान है... विचारों का सतत प्रवाह है यह। इस प्रवाह के प्रति अजागृत होना साधारणतः हमारी स्थिति है। इस स्थिति से पैदा होता है तादात्म्य। मैं मन ही मालूम होने लगता हूँ। जागें और विचारों को देखें—जैसे कोई राह चलते लोगों को किनारे खड़ा होकर देखता है। अस, इस जाग कर देखने से क्रान्ति घटित हो जायगी। विचारों से स्वयं का तादात्म्य टूट जायगा। इस तादात्म्य के अन्तिम छोर पर ही निविचार चेतना का जन्म होता है। विचारों से रिक्त चित्ताकाश ही स्वयं की भौतिक स्थिति है। यहीवमाचि है। —आचार्यरजनीश

अपनी श्वासों के सजग प्रहरी बनिए

सामान्यतया जिस ढंग से हम सांस लेते हैं, वह सही नहीं है। सही ढंग से सांस लेने के लिए हमें सजग होना पड़ेगा। हमारे जीवन की अवधि को निर्धारित करता है सांस लेने का हमारा ढंग। आध्यात्मिक उपलब्धि का मार्ग प्रशस्त करता है सांस लेने का सही ढंग। जो वायु स्वसन क्रिया में उपयोग में लाई जाती है वह उस प्राण का स्थूल रूप है जो प्रकृति तथा मानव में अभिव्यक्त समस्त शक्तियों का समुच्चय है। इतने सुस्पष्टान प्राण को ग्रहण करते हैं हम स्वसन क्रिया के माध्यम से—और वह भी बेसबर होकर।

पढ़िये इस लेख में कि कैसे हम सही ढंग से सांस लेने की आदत डालें और प्रारम्भ करें अपने जीवन की ऊर्ध्वमुखी यात्रा।

सांस कौन नहीं लेता! लेकिन बहुत कम लोग जानते हैं कि यह क्रिया मात्र हवा शरीर के अन्दर भरना और बाहर निकलना नहीं है, बरन समस्त ब्रह्माण्ड में अस्पष्ट उत जीवनी शक्ति को अपने शरीर में समाहित करना है जो शरीर में पहुँचकर विचारों के रूप में अवतरित होती है और शारीरिक स्वास्थ्य का मुलाधार बनती है। इस जीवनी शक्ति, जिसे प्राण भी कहा जाता है, पर नियंत्रण करते ही व्यक्ति की शक्ति विकसित होती है। इसलिये सांस लेने की क्रिया मात्र इतनी ही नहीं है, जितनी वह वाह्य रूप से दृष्टिगोचर होती है। जीव के परमात्मा से संबंधित होने और विश्व की शक्तियों पर आविपत्य जमाने की प्रक्रिया में यह क्रिया एक महत्त्वपूर्ण और अपरिहार्य साधन है।

सांस को ठीक ढंग से लेना एक उपयोगी कला है जो अभूतपूर्व है, अद्वितीय है।

अपनी श्वासों के प्रहरी बनिये। कहीं ऐसा न हो, कि आप श्वास तो लें परन्तु अपने मन-शरीर में कुछ ऐसा न जोड़ सकें जो अन्ततः आपको ध्यान की गहराइयों में पहुँचा कर आपका ईश्वर से मिलने करा सकता हो।

सांसों का जादू

अभी इन गहरी बातों को छोड़िये। सांसों का वाह्य रूप जो है, वैसा है, केवल उसका ही अध्ययन करें तो आप पायेंगे कि स्वसन क्रिया के रूप में भगवान ने आपको एक अत्यन्त सुस्पष्टान साधन प्रदान किया है।

मान लीजिये कि आपको कोई ऐसा कार्य करना है जिसमें लगातार लम्बी अवधि तक शारीरिक श्रम करना पड़ता है (जैसे, तेजी से सड़क पर चलना, भारी बोझ लेकर चलना)। इस स्थिति में आप सांस सामान्य रूप से लें परन्तु छोड़ें बहुत धीरे-धीरे। आप देखेंगे कि आपका श्रम आपको बहुत कम थका पा रहा है। जाड़े के दिनों में आपको ठण्डे पानी में स्नान करना पड़े तो ठण्डक से भय लाकर अपनी मांसपेशियों की तानिये नहीं और न हाँकिये। एक काम कीजिये। घुस्घुराते हुए लयबद्धता के साथ सांस छोड़ते रहिये। पानी की ठण्डक आपके ऊपर अपना पूरा असर नहीं कर पायेगी। साधारणतया शरीर को अचानक कोई परिवर्तन बर्दाश्त नहीं होता। परन्तु इस ढंग से सांस लेने से शरीर बहुत

सुषमता से अपने को नई परिस्थितियों के अनुसार ढाल लेता है।

तीसरा उदाहरण लें। आपको कोई बहुत भारी चीज उठानी है। एक गहरी सांस लीजिये और जोर उठाते समय सांस रोके रहिये। आप देखेंगे कि आपको वास्तविक भार की अनुभूति नहीं होगी। जैसे आप किसी वस्तु को बहुत भारी समझ कर उठावें और वह वास्तव में बहुत हल्की हो, उस समय आपको जैसा अनुभव होता है, वैसा ही अनुभव होगा।

सीढ़ियों पर चढ़ते समय एक प्रयोग कीजिये : कंधे सीधे रखिये। पहली दो सीढ़ियां चढ़ते समय सांस अन्दर भरें। फिर अगली दो सीढ़ियां चढ़ते समय सांस बाहर की ओर छोड़ें। इस म से सांस लेते रहें और सीढ़ियां चढ़ते जायें। आप न थकेंगे, न हँफेंगे। किसी पहाड़ी स्थान की पद यात्रा करते समय प्राण कंधे सीधे रखते हुए पहले तीन कदमों पर सांस लें और अगले तीन कदमों में सांस छोड़ें। आप इसी प्रकार सांस लेते रहें तो चलते-चलते आप बहुत कम थकावट महसूस करेंगे।

आप मंच पर जा रहे हैं। आप को डर लग रहा है कि पता नहीं मंच पर पहुँच कर आप ठीक से कार्यक्रम दे पायेंगे या नहीं। एक उपाय कीजिये। मंच तक पहुँचते-पहुँचते आप कई बार गहरी साँसें लीजिये। इसके बाद आप निश्चिन्तता से मंच पर जा सकते हैं।

अपने से पन्द्रह फुट की दूरी पर एक एलार्म घड़ी रखिये। घड़ी की टिक-टिक पर ध्यान जमाइये। अन्य बातें न सोचिये। क्या आपने ध्यान दिया कि जिन क्षणों में आपने घड़ी की टिक-टिक पर मन एकाग्र किया था, आपकी साँस धीमी पड़ गई थी? यदि सचमुच आपको एकाग्रता पूर्ण रही होगी तो साँस थोड़ी देर के लिये बिल्कुल रुक गई होगी।

साँसों का महत्व

साँसों का जादू खुद करके देखिये। तब आपको

पता चलेगा कि ये जो साँसें हम लेते हैं—बेखबर हैं वे कितना महत्वपूर्ण हैं।

तन्त्र और योग साधना में शरीर को बहुत म दिया गया है क्योंकि शरीर में ही आत्मा निवास क है। शरीर में ही मन है जिसे सही ढंग से साँस से एकाग्र किया जा सकता है। एकाग्र मन हमें ध्यान गहराई तक ले जाता है।

जब हम गहरे चिन्तन में डूबे होते हैं तब हम श्वास-गति धीमी पड़ जाती है। जितनी यह गति ध होगी, मानसिक चंचलता उतनी ही कम होगी। या श्वास के कारण मन जब व्यग्र होता है तो साँस गति उछड़ो-उसड़ो और अनियमित (कभी-कभी तेज) हो जाती है। इसके यह स्पष्ट होता है कि मन क साँस परतपर सम्बन्धित है।

श्वास क्या है? श्वास (यानी हवा जिसे हम अन् सींचते और बाहर निकालते हैं) प्राण का ही स्थूल ा है। प्राण हमारी जीवनी शक्ति है। श्वास को नियंत्रि करके प्राण नियंत्रित किया जा सकता है। प्राण नियंत्रित करने की प्रक्रिया को योग की भाषा में प्राण योग कहते हैं। और यह प्राण (जीवनी शक्ति) क है? प्राण समस्त ब्रह्माण्ड में समाहित है। जड़-वैत सभी में यह विद्यमान रहता है। यह समुची सृष्टि क अनि नृक्ष संघटित रूप है। यह प्रकृति तथा मानव अभिव्यक्त समस्त शक्तियों का एक समुच्चय है। य तला के उच्चतम से लेकर निम्नतम तल तक सर्व विद्यमान है। समस्त गतिजोष तथा कार्यशील पदा या जीव इसी प्राण की अभिव्यक्ति हैं। आकाश भी प्राण की ही अभिव्यक्ति है। प्राण का सम्बन्ध मन र तथा मन के द्वारा संकल्प शक्ति से और संकल्प शक्ति वे द्वारा आत्मा से और आरथा के द्वारा परमात्मा से है। भौतिक स्तर पर यह स्पन्दन और क्रिया के रूप से दृष्टिगोचर होता है। मानसिक स्तर पर इसकी सत्ता विचारों के रूप में है। यह पूरे शरीर को नाड़ियों के माध्यम से सक्रिय बनाता है।

प्राण हवा में है, फिर भी न तो यह आवसीजन है और न इसे हवा के रासायनिक तत्वों में हटा जा सकता है। यह भोजन, पानी, और सूर्य के प्रकाश से होता है परन्तु यह विटामिन नहीं है, ताप नहीं है, और न ही इसे प्रकाश किरणों की संज्ञा दी जा सकती है। भोजन पानी आदि इस प्राण को शरीर तक पहुंचाने के साधन मात्र हैं। भोजन, पानी और हवा (जिसे हम सांस के द्वारा लेते और छोड़ते हैं) के माध्यम से हम प्राण को ग्रहण करते हैं।

प्राण एक सार्वभौम ऊर्जा है। मुख्यकार्येषु शक्ति, विद्युत, शारीरिक क्रियाकलाप, विचार शक्ति आदि प्राण के ही रूप हैं। विचारों जैसी प्रमूर्तता हो, चाहे शारीरिक क्रिया कलापों जैसी सुर्मता-सभी प्राण के ही प्रकटीकरण हैं।

प्राण मानसिक और शारीरिक क्रियाओं का प्रति-निधित्व करता है। यह शरीर में सुप्त आध्यात्मिक शक्तियों को जागृत करता है। प्राण को नियंत्रित करके असौमित्र शक्ति प्राप्त की जा सकती है। जो साधक प्राण को नियंत्रित कर लेता है, वह मानसिक एकाग्रता की उच्चतम स्थिति में तक पहुंच सकता है।

मानव शरीर में प्राण का सर्वाधिक स्थूल रूप है फेफड़ों का स्पन्दन। यह स्पन्दन रुक जाय तो शरीर निष्प्राण हो आवेगा।

प्राण पर नियंत्रण पाने के लिये साधक अनेक प्रकार की श्वास-क्रियाएं करता है। ये क्रियाएं प्राणायाम कहलाती हैं। प्राण को नियंत्रित करने के बाद उससे समस्त शरीर को भरा जा सकता है। जब समस्त शरीर में प्राण व्याप्त हो जाता है तो शरीर साधक के नियंत्रण में हो जाता है, ऐसा शरीर न केवल स्वस्थ और निरोग रहता है बरन वह अपने सम्पर्क में आये हुए अन्य रोगी शरीरों को भी निरोग बना देता है। जब प्राण को शरीर के अन्दर नाभि के चारों ओर केन्द्रित कर लिया

जाता है तो यह 'स्टोरेज बैटरी' की भांति कार्य करता है। मस्तिष्क और शरीर के अन्य अंग अपनी शक्ति इसी बैटरी से प्राप्त करते हैं।

हम कह चुके हैं कि प्राणों का स्थूल रूप हमारी सांस है। यानी जब हम सांस लेते हैं तब हवा प्राण को ही ग्रहण करते हैं। सामान्य तरीके से सांस लेने पर हम पर्याप्त मात्रा में प्राण को ग्रहण नहीं कर पाते। प्राणायाम की सहायता से जब शरीर में पर्याप्त मात्रा में प्राण प्रवाहित होने लगता है, तब कई प्रकार की समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं।

प्राण-पूरित शरीर से किसी अन्य शरीर में भी प्राण प्रवाहित किया जा सकता है। जब कोई स्वस्थ व्यक्ति किसी रोगी के माथे पर अपनी हथेली रखता है तो उसके अज्ञान-प्रयत्न में उसकी जीवनी शक्ति उस स्थिति के माध्यम से अस्वस्थ व्यक्ति के शरीर में प्रवेश कर रही होती है। जब आपकी किसी अंग विशेष पर चोट लग जाती है, तब आप उस अंग को पकड़कर सांस रोककर बैठ जाते हैं। यद्यपि आप ऐसा सोच-समझ कर नहीं करते परन्तु वस्तुतः उस समय आप सांस रोककर उस अंग विशेष की जीवनी शक्ति को अतिरिक्त मात्रा प्रदान करते होते हैं। कोई भारी चीज उठाते समय आप अज्ञान में ही अपनी सांस रोक लेते हैं। उस स्थिति में आप सांस रोक कर अतिरिक्त जीवनी शक्ति ग्रहण कर रहे होते हैं। इस प्रकार हमारी श्वास-प्रश्वास प्राणों को नियंत्रित करने में बहुत सहायक होती है।

महापुरुषों और संत-महार्थियों की इच्छा शक्ति प्राणों को नियंत्रित करके ही विकसित होती है। उनकी विचार तरंगों उनकी जीवनी शक्ति से आप्लावित रहती हैं और उन तरंगों के माध्यम से वे अज्ञानमय लोगों को अपने अनुकूल करने में सफल हो जाते हैं, और तभी वे युग पुरुष कहलाते हैं।

पर्याप्त से यह जानना बर्तन नहीं है, कि शरीर के किस अंग को जीवनी शक्ति की अधिक आवश्यकता है।

जब पूरी मात्रा में शरीर को जीवनी शक्ति उपलब्ध नहीं होती, तब शरीर अस्वस्थ हो जाता है। प्राणायाम की सहायता से शरीर में इस शक्ति का प्रवाह संतुलित बनाया जा सकता है।

हमारी जीवनी शक्ति एक महत्वपूर्ण शक्ति के सागर का एक भाग है। प्राणायाम की सहायता से श्वास-प्रश्वास को नियंत्रित और नियमित करके हम इस सागर का अधिकतम भंडार प्राप्त करने की पावता सज्जित करते हैं।

प्राणायाम

प्राणायाम मात्र श्वास लेने का अभ्यास नहीं है। प्राणायाम से अन्ततः शरीर की जीवनी शक्ति में वृद्धि होती है। प्राणायाम श्वास के माध्यम से शरीर की नाड़ियों में प्राण को प्रवाहित करता है, और इस प्रवाह को नियंत्रित रखता है। इससे शारीरिक स्थिरता और मानसिक नियंत्रण की सूर्यवान् उपलब्धि होती है।

प्राणायाम के माध्यम से प्राण, मन, तथा 'तंत्रित सिस्टम' पर नियंत्रण स्थापित किया जा सकता है। हमारे प्रत्येक कार्य और चिन्तन में हमारी जीवनी शक्ति का ह्रास होता है। अत्यावस्था में पानी जाने वाली जीवनी शक्ति (श्वास के रूप में) को श्वास के माध्यम से ग्रहण करके हम प्रतिक्षण होने वाली इस हानि को पूरा करते रहते हैं।

श्वास के रूप में जब प्राण शरीर के अन्दर पहुँचता है, तब नाड़ि के चारों ओर एकत्र हो जाता है। प्राणायाम की सहायता से हम जितना ही अधिक सही तरीके से साँस लेंगे, हम उतनी ही अधिक जीवनी शक्ति एकत्र कर सकेंगे। इस जीवनी शक्ति से न केवल स्वास्थ्य लाभ होता है, बरन हृदय-रोग, दमा, पेशा, रक्तचाप आदि रोगों से भी मुक्ति मिलती है। इच्छा शक्ति और मानसिक एकाग्रता का विकास होता है और श्वास नियंत्रण करना अत्यन्त सरल हो जाता है।

प्राणायाम तथा कुण्डलिनी शक्ति

सुषुम्ना नाड़ी मेरुदण्ड में स्थित एक लोखल मार्ग है। कुण्डलिनी शक्ति जागृत होकर इसी नाड़ी होती हुई ऊपर की ओर उठती है और अन्त में सड़क तक जा पहुँचती है। मेरुदण्ड के निचले सिंघात प्राण कुण्डलिनी शक्ति का जहाँ स्थान है, वहीं सुषुम्ना नाड़ी का लोखला मार्ग अवरोध रहता। प्राणायाम के माध्यम से इस अवरोध मार्ग को खो जाता है ताकि कुण्डलिनी की उर्ध्वगामी यात्रा प्रारंभ हो सके।

प्राण के रूप

यद्यपि प्राण एक ही है, परन्तु यह अलग-अलग वातुओं में कार्य करता है—प्राण, अपान, समान, उदर और ध्यान।

इनके अतिरिक्त पाँच उपाप्राण भी होते हैं—नासिक, विकर, देवदत्त और धनञ्जय।

गोचे हम प्राण के इन रूपों के स्थान तथा कार्य स्पष्ट कर रहे हैं।

प्राण का स्थान हृदय है; अपान का गुदा और समान का स्थान नासि है। उदान का स्थान कण्ठ तथा अथास समस्त शरीर में व्याप्त रहता है।

इनके कार्य इस प्रकार हैं :

प्राण—	श्वास-प्रश्वास
अपान—	निस्सरण
समान—	पाचन संस्वान, हृदय, रक्त प्रवाह
उदान—	भोजन निगलना
ध्यान—	अंगों को सक्रिय बनाना

प्राण के पाँचों रूपों का सम्बन्ध पाँच प्रकार की वायु से होता है—प्राण वायु, अपान वायु, समान वायु, उदान वायु और ध्यानवायु—ये वायु इन प्राणों पर नियंत्रण रखती हैं।

उप प्राणों की क्रियाएँ इस प्रकार हैं।

नाम—	इकारना, ध्यासना
रूप—	पक्षों खोलना और बन्द करना
क्रिया—	छीकना, भूख-प्यास लगना
वेद्युक्त—	जगुहाई लेना
धन्यज्य—	मृत्यु के उपरान्त शरीर को विघटित करना।

जब प्राणायाम करते समय सांस अन्दर की ओर ली जाती है तो प्राण वायु उत्पन्न होने लगता है। सांस छोड़ते समय अपान वायु उत्पन्न होती है। सांस अन्दर लेने के बाद जब रोक ली जाती है तो शुद्धलिपी शक्ति के स्थान के पास प्राण वायु और अपान वायु एक दूसरे से मिलती हैं और इस शक्ति को ऊपर उठाने के लिये उत्तेजित करती हैं।

इवास और जीवन

आप जिस प्रकार सांस लेते हैं, इससे आपके जीवन की अवधि निर्धारित होती है। जो व्यक्ति जल्दी-जल्दी कम गहरी सांस लेता है, वह दीर्घायु नहीं होता। जीवन की अवधि वर्षों से नहीं, इवास की संख्या से निर्धारित होती है। यदि आप जल्दी-जल्दी, उथली सांस लेते हैं तो इसका मतलब यह होगा कि आप कम समय में ही अपने लिये नियत सांस ले चुकेगे और शीघ्र ही जीवन का अन्त आपके सामने आ खड़ा होगा। आप जितनी ही गहरी और धीमी गति से सांस लेंगे, आपके जीवन की अवधि उसी के अनुसार बढ़ जायेगी। धीमी और गहरी सांस लेते समय हृदय धीमी गति से स्पन्दन करता है,

धीमी गति से स्पन्दन करने वाला हृदय सभी अवधि तक जीने में सहायक सिद्ध होता है।

सांस लेना : एक कला

प्राणायाम विज्ञान का पहला पाठ है सही ढंग से सांस लेना, ताकि हम अधिकतम मात्रा में फेफड़ों से गन्दी हवा निकाल सकें। जब तक फेफड़ों के अन्दर गन्दी हवा रहती है, तब तक हम सांस लेकर साफ हवा अन्दर नहीं पहुँचा सकते। सही ढंग से सांस लेने का दूसरा उद्देश्य है शरीर के अन्दर अधिकतम मात्रा में आयोजन पहुँचाना।

हम सही ढंग से सांस लेना नहीं जानते। हम गहरी सांस लेना नहीं जानते। इस कारण हमारे शरीर और मस्तिष्क को आयोजन की भूख हमेशा बनी रहती है। ठीक ढंग से सांस न लेने का एक दुष्परिणाम यह भी होता है कि फेफड़ों के निचले स्थान पर प्रयुक्त हवा जमा हो जाती है जिसके कारण पथम जैसे रोग हो जाते हैं।

हम औसतन एक मिनट में १५ बार सांस लेते हैं। गहरी सांस लेने की आदत डालकर यदि हम इस संख्या को कम कर सकें तो हम शरीर में अधिक आयोजन शक्ति भर सकेंगे और दीर्घ अवधि तक स्वस्थ रह सकेंगे।

बिना सांस के हम जीवित नहीं रह सकते परन्तु मृत्यु हम से सांस लेकर हम अर्द्धजीवित ही रहते हैं।

सही ढंग से सांस लेने की विधि इस प्रकार है—

सांस अन्दर खींचते समय पहले पेट को फूलने दीजिये और फिर सांस ली। यह कार्य एक लम्बदृढ़ता के अन्तर्गत होना चाहिए। बीच में किसी प्रकार की रुकावट नहीं आनी चाहिए। सांस छोड़ते समय पहले सीने को खींचा कीजिये और तब पेट को नीचे आने दीजिये, फिर पेट को आतर्पणियों को सिकोड़िये ताकि साँसो हवा निकल जाय। आप देखेंगे कि ऐसा करने से आप स्वतः ही गहरी सांस लेने लगेंगे।

श्रेष्ठ पृष्ठ ४० पर

भारत के प्रसिद्ध वावन शक्ति पीठ

बिना प्रकार का शक्ति पीठ नहीं, उसी प्रकार शक्तियों गुणों से सम्बन्धित वावन शक्ति पीठ भी प्रसिद्ध हैं। कल्पों से कि प्रजापति ब्रह्म ने अपने 'बृहस्पति-सर्व' नामक यज्ञ में सब देवताओं को बुलाया परन्तु आर्यायान संकर को निरक्षिप्त नहीं किया। पिता के यहाँ यज्ञ का समाचार सुन कर सभी आर्यायान संकर के विरोध करने पर भी पिता के घर चली गई। यहाँ पर वध के यज्ञ में संकर का भाग न देकर तथा वध के द्वारा शिव की निरा करते हुए संकर शिव के माते सभी ने अपना शरीर त्याग दिया, तब आर्यायान संकर सभी की प्राण हीन वेद अपने कंधे पर लेकर उन्मुक्त-भाव से गूँथ करते हुए त्रिलोक में विचरण करने लगे, यह देखकर आर्यायान विष्णु ने अक्र से सभी के शरीर को दुबड़े-दुबड़े कर के निरा किया। वे दुबड़े वावन स्थानों पर गिरे और उन स्थानों को महाशक्ति कहा गया। 'तन्त्र ब्रह्मसिद्धि' ग्रन्थ के आधार पर वे स्थान निम्न प्रकार से हैं:

तन्त्र ब्रह्मसिद्धि के निर्दिष्ट स्थान	१	२	३	४	५	६
	१	२	३	४	५	६

१- हिंदुजा	ब्राह्मण	कोटरी (मैरठी)	भीम जोवन	हिमाचल जलोचकेशवाण के लाराबेला स्थान में हिमेश मदी के	उट पर मराठी से १४४ किलोमीटर उत्तर-पश्चिम (पाकिस्तान) में है। यहाँ गुफा के अन्तर्गत शक्ति का दर्शन होता है।
२- किरीट	किरीट	विभवा (मुम्बई)	सर्वत (किरीट)	हालना-बहुरना वाहन पर लवरा घाट रीठ स्थान से ५ किलोमीटर दूर स्थान बाग पीठ रीठ स्थान है। यहाँ से ३ मील बटमनर के पास मंगी लट पर है।	
३- गुम्नावन	केशकलाप	उमा	सुवेण	वन्दारवन में मजुला-बुल्लावन रीठ पर बुल्लावन से ३३ किलोमीटर दूर सुवेणर मन्दिरे का मन्दिर है।	
४- जालीर	तीनों नैव	महियमदि-नी	श्रीशिव	कोल्हापुर का महालक्ष्मी मन्दिर ही महियमदिनी का स्थान है। इसे अम्बानी का मन्दिर भी कहते हैं। मन्दिर बहुत बड़ा है। इसका प्रधान भाग शक्ति प्रवेश से निर्मित है। यह राजमहल के लाला घर के पीछे है। कोल्हापुर सांगली, भीरव-कोल्हापुर साङल पर भीरव से १५ किलोमीटर दूर है।	
५- सुगवा	शालिका	सुल्हा	अमरक	बंगला देण के बुलगा स्टेशन से स्ट्रीमर द्वारा बरीखान जगना पड़ता है। यहाँ से २१ किलोमीटर उत्तर शिकारपुर ग्राम में सुल्हा मदी के लट पर सुल्हा (उबवाला) देवी का मन्दिर है।	

बतला देस के बोगड़ा स्टेशन से ३२ किलोमीटर नक़्क़ुय कोण में अवामीपुर ग्राम में है ।

पीठ-स्वाय का टीक पत्ता नहीं ज्ञात हो सका है । श्री पर्वत स्वान कदा गया है । (१) श्री पर्वत पंजिका में लहाछ (काशीर) के पास बतलाया जाता है । (२) किलहट (भासास) से दो मील नैऋत्य कोण में खैतपुर स्थान में श्री श्री पर्वत बतलाया जाता है ।

काशी में मणिकुणिका के पास बिवालाश्री मन्दिर है । राज महेन्द्रा के पास ही गोदावरी स्टेशन है। अहाँ गोदावरी के पार कुम्बूर में कोटि तीर्थ है। इसी स्थान के पास यह मक्ति पीठ है ।

नेपाल में मुविनाथ (गण्डकी उदगम पर) कन्या कुमारी से १३ किलोमीटर पर कुशीग्राम में स्वामुणिव मन्दिर ।

इस स्थान का टीक पत्ता नहीं ज्ञाता । ज्वालामुखी रोड स्टेशन (पंजाब) से २० किलोमीटर पर है ।

अभिधान कोश में उल्लेख में किष्वा नदी के तट पर अरव पर्वत बतलाया गया है । गिरनार के पास भी एक खैरव पर्वत है ।

सह्यद्रपुर-कटवा लाइन के लामपुर स्टेशन के पास । नासिक पंचवटी में शंकराली मन्दिर है ।

अमरनाथ (कश्मीर)-अमरनाथ गुफा में ही हिम का जन्म पीठ है । शंकरा नगल लाइन पर सधिया स्टेशन है । यहाँ से अभिकोण में देखे लाइन के पास बट ब्रह्म के तीर्थे ।

श्री मंगलपुर मन्विकानुन मन्दिर के पास ही अमनाथा देवी का मन्दिर है । दक्षिण भारत के तन्द्याल स्टेशन से यह मन्ते है । शोर बन का मार्ग है ।

दबड़ा-नगल लाइन के बलहाटी स्टेशन से ३ किलोमीटर नक़्क़ुय कोण में एक टीर्थे पर ।

६- करतोया तट

वामपाल्य

प्रणाली

वामन

७- श्री पर्वत

दक्षिण तल्प

श्री सुन्दरी सुन्दरा नन्द

८- वाराणसी

कल्लु कुण्डल

बिवालाश्री

कालमैरव

९- गोदावरी तट

वामण्ड (कपोस)

बिजैवी (रक्षिमणी (बलननाम) (विश्व सातुका)

१०- गण्डकी

दक्षिणगण्ड (बपोल)

गण्डकी

वधवाशि

११- कुपि

अल्लेवन्त पवित्र

नारायणी

संहार संकूर

१२- पंच सागर

प्रवांन्त पवित्र

वाराही

महाशुद्ध

१३- ज्वालामुखी

विज्ञा

सिद्धिदा

उन्मत्त

१४- नैरव पर्वत

उल्ले शोछ

अवन्ती

सम्बकण

१५- फट्टहाल

अवरोछ

कुल्बरा

विशेष

१६- जत स्वात

विबुक

जामरी

बिहुतास

१७- कश्मीर

गण्ड

महामाता

त्रिसंध्येश्वर

१८- नन्दीपुर

कण्डहार

नन्दिनी

नन्दिकेश्वर

१९- श्री जैल

गोवा

महालक्ष्मी

सैवराजन्द (ईश्वराजन्द)

२०- तलहाटी

नला (बहर कवी)

कालिया

योषीण

शक्ति पीठ का ठीक पता नहीं है पर यहाँ कई देवी मन्दिर है। बलरूप से २१ किलोमीटर पूर्व उज्जैन में दुर्गा मन्दिर है। उज्जैन से १४ किलोमीटर पर वन दुर्गा मन्दिर है। सहरसा स्टेज के पास उपवारा मन्दिर और सलोना स्टेशन से १० किलोमीटर पर जय भंगला देवी का मन्दिर है।

भंगला पत्तिका के अनुसार यह पीठ मद्रास में है। किरनार पर्वत पर शम्बाजी का मन्दिर तथा महाकाली गिखर पर काली मन्दिर है।

जालंधर पंजाब का प्रसिद्ध नगर है। विश्वभूट या भीहर का चारुदा मन्दिर। वैद्यराज धाम में श्री वैद्यराजजी का मन्दिर है। मुख्य मन्दिर के सामने ही शक्ति मन्दिर है।

ओडाल-सीधिया साइन के बुबराजपुर स्टेशन से ११ किलोमीटर उत्तर समाना धूमि में।

कथाकुमारी में कुमारी देवी के मन्दिर में ही भद्रकाली मन्दिर है। महमदपुर से एक लाइन सड़क तक जाती है। अटवा स्टेज (अंगाल) से ६ कि.मी. के मुकुन्द ग्राम में है।

बंगला देश में चटगांव से ३८ किलोमीटर पर गीताशुण्ड स्टेज है। उसके पास चन्द्रेश्वर पर्वत पर भवानी मन्दिर है।

उज्जैन में खडगाव के पास हर-सिद्धि देवी का मन्दिर है। इस मन्दिर में कोई मूर्ति नहीं है। कोहली ग्राम की ही पूजा होती है।

पुष्कर के पास सायनी पर्वत पर।

मान गरोवर (तिरुवत) में है।

बंगला देश के सुइना जिले के ग्राम ईश्वरीपुर में है। इसका प्राचीन नाम यकोहर (बंलार) है।

मलोरी देवी का स्थान। अक्षय वट के पास एक सल्लादेवी का मन्दिर है। सल्लादेवी का एक मन्दिर नगर में भी है, किन्तु शक्तिपीठ स्वयं से कोन-सा है, यह सही पता नहीं हो सका।

पुरी में श्री बालायाजी के मन्दिर में ही विमला देवी का मन्दिर है याजपुर

११- विधिना	नाम स्कन्ध	उमा महादेवी	महोवर
२२- रस्तावली	दक्षिण स्कन्ध	कुमारी	शिव
२३- प्रसाद	उदर	चन्द्रबागा	बर्फ दुग्ध
२४- जालंधर	शाम स्तन	त्रिपुर मासिनी	श्रीपण
२५- रावणारि	दक्षिण स्तन	शिवानी	चण्ड
२६- तैटनाथ	हृदय	जय दुर्गा	वैद्यनाथ
२७- लवणेश्वर	मन	महेश्वरमंदिनी	वज्रनाथ
२८- कनकाश्रम	पृष्ठ	शर्वाणी	निवि
२९- बहूला	नाम बाहु	बहूला शण्डिका	श्रीरक्त
३०- चट्टान	दक्षिण बाहु	भवानी	चान्द्रशेखर
३१- उज्जयिनी	रूपूर (कोहली)	सायल शण्डिका	कपिलाश्वर
३२- मणि देविका	दोनों दक्षिणबाहु	सायनी (क.बाई)	शार्वात्म्य
३३- मानस	दक्षिणपार्श्व	(हथेली)	दशावली
३४- बशीर	सामपार्श्व (हथेली)	सरोरेखरो	चण्ड
३५- प्रयाग	हृदयगुली	सलिता	भय

पुरी में श्री कामाक्ष्या का मन्दिर म हा। यमना ५५१ का विस्तार ५५१-५५२ में विरजारी के मन्दिर को भी वहाँ के कुछ विद्वान् शक्ति पीठ मानते हैं।

सप्तपुरियों में कांची प्रसिद्ध है। त्रिवं कांची में काली मन्दिर है।

स्थान का पता नहीं लगता।

अनर कण्टक में सोन-उदुगम के सतीप बतलाते हैं (मगर कण्टक से ही सोन और मर्मदा दोनों निकलती है)। कुछ लोगों का कहना है कि यह शक्ति पीठ डेहरी-भान-सोन के पास है।

गोह्वादी (आसाम) में कामाख्या प्रसिद्ध तीर्थ है।

नेपाल में यमुपति नाथ में बाघपती नदी के तट पर गुह्येश्वरी देवी मन्दिर है।

आसाम में जिलाय में २३ किलोमीटर दूर जयन्तिया पर्वत पर बाउल भाग ग्राम में है।

पटना में बड़ी चतुर्वेदरो देवी का मन्दिर है।

पश्चिम बंगाल के जलपाई गुड़ी जिले के बोवा इलाके में खालवाड़ी ग्राम में सिक्ता (शिवमोता) नदी के तट पर है।

त्रिपुरा राज्य के टाथा शिबोरपुर ग्राम से ३ किलोमीटर आग्नेयकोण में पर्वत पर है।

पश्चिम बंगाल के मिदनापुर जिले में पंचकुण स्तूपन से मोटर बस लगभग जाती है। तमचुक का काली मन्दि प्रसिद्ध है।

कुरुक्षेत्र प्रसिद्ध तीर्थ है। वहाँ ईपायन सरोवर के पास शक्ति पीठ है।

वर्तमान लक्षः डीव को पुराणों में सिंहल कहा गया है। प्राचीन लंका का पता नहीं है।

वर्दमान स्तूपन में ३२ किलोमीटर उत्तर की ओर शीर ग्राम में है।

जयपुर (राजस्थान) से १४ किलोमीटर उत्तर वैराठ ग्राम में है।

कलकत्ते का काली मन्दिर प्रसिद्ध है। अनेक विद्वानों के मत से वस्तुतः शक्ति पीठ शक्ति काली मन्दिर है, जो बसकले में टापी बंग से बाहर है। कर्णाटक में है। निविपल स्थान का पता नहीं चलता।

४६- उरुकल

नाभि

विमला

जयशाय

४७- कांची

अस्थि तंकाल

देवशर्मा

उर

४८- काल भावव

वामनिताम्ब

काली

भक्तिाग

४९- शोण

दक्षिण निताम्ब

नर्मदा (कोणार्धी)

भद्रस्त

४०- कामाक्षि

योनि

कामाख्या

उमानाथ

४१- नेपाल

दोनों जातु (भूतने)

महाशाय

कपाल

४२- जयन्ता

भाग जंवा

जयन्ती

जमरीश्वर

४३- मयव

दक्षिण जंवा

सर्वात्मकरी

व्योमकेण

४४- विश्वोत्ता

वामपाद

श्रामरी

ईश्वर

४५- त्रिपुरा

दक्षिणपाद

त्रिपुर सुन्दरी

त्रिपुरेश

४६- विशाव

वाम-गुल्क (टखना)

कथालिती(सीमरुषा)

सर्वतन्त्र (कपाली)

४७- कुरुक्षेत्र

दक्षिण-गुल्क (टखना)

सावित्री

स्थाणु

४८- लंका

तुपुर

इन्द्राक्षी

राधासेश्वर

४९- युगाधा

दक्षिण पादां-गुट

सुलवात्री

क्षीर कण्टक

५०- विराट

महिने पुर की मन्त्रिका

गुप्त

अमृत

५१- कालीपीठ

दक्षिण

कैव पादाभुलि

शक्तिाग

५२- कर्णाटक

दोनों कर्ण

अवदुर्गा

अशोक

तब प्रहाराणि मन्त्र के मूल श्लोकों में जो पाठ दिया गया है, अंग जैसे-जैसे विरते थे, उसी क्रम से लिखे हैं। किन्तु यहाँ बहु वर्णान् शरीर के क्रम से फिर आरम्भ कर अन्ततः पावाबुली तक किया गया है। तन्त्र प्रहाराणि में वणिता श्लोकों का अर्थ करने से स्थानों की संख्या ५३ होती है, किन्तु बाभण्ड के चिह्नों के स्थानों का नाम जो शार आया है। इसे एक शार ही गणना किये जाने से ५२ स्थान ही रहते हैं। अतएव बाबन पीठों की यह तालिका दी गई है। बाधायणी तन्त्र तथा योगिनी हृदय तन्त्र में ५१ शक्ति पीठों का ही वर्णन मिलता है।

इन ५२ शक्ति पीठों की शक्ति-शक्ति देवियों के नाम के साध-साध इन शक्ति माताओं के अर्थ भी अलग अलग नाम से बतलाये गये हैं। जिस नाम वाली शक्ति देवी का पूजन-स्तवन किया जाये, उसके प्रथम उर्ध्वी देवी के अर्थव का भी पूजन-स्तवन करना चाहिए।

शेष पृष्ठ ३५ का

आरम्भ में इस विधि से सात लेने के लिये आषको सजग चूता पड़ेगा। बाद में अस्यास पढ़ने पर आग सजग अंग से गहरी सांस लेने लगते।

सही अंग से सांस लेने के अनेक लाभ हैं। जरीर सामान्य रोगों की चकड़ में नहीं आता। अकाल चगरी है। विचार शक्ति का विकास होता है और कम जायेश।

मन पर तनावों का दुष्प्रभाव बहुत कम होता है।

सर्वे आगके जीवन की अमूल्य विधि है यद्यपि शब्दों के लिये आषको कुछ देना नहीं पड़ता। यदि हम हीरक अंग से सांस लें तो हमारा जीवन बदल जायेगा। हमारे जीवन की ऊर्ध्वशुद्धी साया का श्री गलित ही कम जायेश।

शवास, प्राणायाम और मन

शवास स्थूल है, प्राण सूक्ष्म है। शवास पर नियंत्रण के द्वारा आप आन्तरिक सूक्ष्म प्राण पर नियंत्रण कर सकते हैं। प्राण को बग में करने का अर्थ है मन को बग में करना। प्राण की सहायता के बिना मन काम नहीं कर सकता। प्राण के ही स्पन्दन मन में विचार उत्पन्न करते हैं। प्राण ही मन को गतिशील करता है। प्राण ही मन को चलायमान करता है। सूक्ष्म प्राण का मन के साथ गहरा संबंध है। प्राण मन का मोवरकोट है। एवास किसी यंत्र के महत्वपूर्ण गतिपालक चक्र का प्रतीक है। जैसे यंत्र-पालक जब गतिपालक चक्र को रोक देता है तो दूसरे चक्र रुक जाते हैं वैसे ही यौनी शवास को रोक देता है तो अन्य अंग कार्य करना बन्द कर देते हैं।...यदि आप बाह्य शवास पर नियंत्रण कर सकते हैं तो प्राण पर सहज ही नियंत्रण कर सकते हैं।

रहस्य-रोमांच-विशेषांक

जनवरी १९८२

इस समय मंत्र मंत्र का सारा ब्लॉक जनवरी में प्रकाशित होने वाले रहस्य रोमांच विशेषांक की नोक परक संस्करण में व्यक्त है, यह एक आश्चर्यजनक अद्भुत और विशेष रूप से संप्रहरीय होगा।

विज्ञान की इसकी प्रवृत्ति होने के बावजूद भी अभी तक कई रहस्य हैं, जो सुलझाये नहीं जा सके हैं, विज्ञान स्वयं आश्चर्य चकित है, बीसवीं शताब्दी की पीढ़ी अचंचित है, कि यह सब क्या है? क्यों हो रहा है? कैसे हो रहा है? जोर की तोड़ प्रयत्नों के बावजूद भी अभी तक ये रहस्य अन सुलझे ही हैं।

मंत्र मंत्र मंत्र विज्ञान पत्रिका इन रहस्यों को आपके सामने प्रस्तुत कर रहा है, एक-एक लेख हीरे की कमा की तरह अमूल्य और संप्रहरीय है, कुछ लेखों की जानकारी प्रस्तुत है—

- ❖ सिद्धाश्रम: जो योगियों के लिए भी दुर्लभ है।
- ❖ तिब्बती लामा पेंगांग, जिनके साथ मैं तीन दिन रहा।
- ❖ पेरिस की नृत्यांगना: जो घ्राण की लपटों पर नाचती है।
- ❖ सूर्य विज्ञान: जिससे कोई भी भौतिक पदार्थ हवा में से पैदा किया जा सकता है।
- ❖ लन्दन का घोघरु: जो कायाकल्प को प्रत्यक्ष करके दिखाता है।
- ❖ जार्ज जिन्दा हो सनेयी: रूस में इस संबंध में होने वाले प्रयोग-परीक्षण।
- ❖ हीथिन: जिसकी लामा को जिन्दा करने का प्रयत्न किया जा रहा है।
- ❖ वह भोजन में जीवित सांप निगलता है।
- ❖ जर्मनी की हीथिन: जो भूतों से खाना पकवाती है।
- ❖ दीर्घ जीवी होने के घासान मुस्के।

❖ मृत्यु के पारे: मरने के बाद मुझे क्या-क्या अनुभव हुए ?

❖ योग के चमत्कार

❖ यह आपका कौन सा जीवन है ?

एक व्यक्ति उत्तरोत्तर घाठ जीवन जी सकता है, आप स्वयं जांचिये कि यह आपका कौन सा जीवन है ?

❖ आप भी इच्छा मृत्यु प्राप्त कर सकते है ।

❖ क्या तीसरा वेग खुल सकता है ? इसका उत्तर 'हां' में है, और कोई भी अपना तीसरा वेग खोल सकता है ।

❖ आध्यात्म का ऐरगटन: जो केवल हाथों की उंगलियों से आपरेसन करता है ।

❖ क्या मृत्यु की भविष्यवाणी की जा सकती है ?

❖ क्या मृत्यु के बाद आदमी की आत्मा भटकती है ?

❖ मेरा दिनर वाजीद अली साह के साथ होता है ।

कुछ अद्भुत मंत्र: जिनका प्रभाव तुरन्त होता है ।

देखा आपने, एक घण्टे में और अगुनी जानकारी से सजा संवरा है यह अद्भुत विशेषांक, जिसे हर व्यक्ति सहज कर सकता चाहेगा ।

इस विशेषांक का मुख्य ही २०५-०० है पर दिसम्बर तक पाठक बनने वाले सब्सक्रिप्ट को यह विशेषांक मुफ्त मिलेगा ।

कामका की कमी की वजह से सीमित संख्या में ही विशेषांक की प्रतियां प्रकाशित हो रही है, अतः यदि आप ऐसा संश्लेष्य विशेषांक चाहते हैं, तो आज ही वार्षिक शुल्क (६५) रु. भेजकर यह विशेषांक मुफ्त में प्राप्त करें ।

शुल्क निश्चय पते पर सविमानेंद्र या बैंक ड्रापर से भेजें ।

22209

मंत्र संज्ञ संज्ञ विज्ञान
डॉ. श्रीमाली मार्ग: हाईकोर्ट कोलोनी
पो० जोधपुर ३४ २००१ (राज.)

